

Zen-Meditation bei .ZEN in Werdenberg Kraft für den Alltag schöpfen



Auszeit am Abend bietet die Möglichkeit ein Mal pro Woche am Montagabend für ein paar Stunden in einer Welt voll Achtsamkeit, Respekt und Liebe einzutauchen um sich mit passiver und aktiver Meditation zu erholen und Kraft zu schöpfen.

21., 28. Oktober
04., 11., 18., 25. November
02., 09., 16. Dezember 2019
jeweils Montag 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten:

pro Abend ab CHF 11.- (Normal Preis: CHF 45.-)
oder ab CHF 99.- für alle 6 Einheiten (Normal Preis CHF 270)
nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten
Der Betrag wird anonym in einen Korb geworfen.
Oder auf unser Bankkonto überwiesen: IBAN: CH81 0078 1131 0345 2910 5
auch für diejenigen, die eine Quittung brauchen (bitte vormerken)
oder für offizielle Sponsoren dieses Angebotes.

Kurs-Inhalte: Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin-hin), Vital Training, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, Austausch.

Zielgruppe

Diese Seminar-Reihe richtet sich an Männer und Frauen, die im Alltag, persönlich/privat oder beruflich, sehr gefordert sind und neue Wege suchen, um das Leben zu bewältigen.

Ihr Gewinn

- Sie schaffen Klarheit und Ordnung in ihrem Leben
- Sie finden Zugang zu psychosomatischen Symptomen
- Sie schöpfen Kraft und finden Ruhe und Ausgleich
- Sie finden zu sich selbst
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie finden einen Zugang zu Ihrer Intuition und zu Ihrer Spiritualität

Leitung: Patrick R. Afchain

Stellvertreterin: Eveline Rohrer-Lanz

Anmeldung: info@zen.li oder + 41 79 333 28 61

Patrick R. Afchain
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Mobil + 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li