

# Zen-Meditation und kreativ Werken

Sonntag, 30. April (16:00 h)  
bis Sonntag, 07. Mai 2022 (09:00 h)  
Für Männer und Frauen



Das Haus und die Liegenschaft von **.ZEN** in Le Broc gehört dem Verein „Bergerie de Berdine“ (<http://berdine.fr>), der in der Nähe von Avignon seit mehr als 40 Jahre ein offenes Haus für Menschen am Rande der Gesellschaft hat. Seit gut 20 Jahren dürfen wir das Haus Berdine in Le Broc für Zen, Kommunikations- und Traumatherapie Seminare benützen.

Um den Komfort des Hauses und der Liegenschaft zu erhöhen, möchten wir jedes Jahr eine Werkwoche organisieren. Selbstverständlich halten wir, freiwillig, am Morgen, Mittag und am Abend Meditationssitzungen.

## **Inhalte:**

Übung der Zen-Meditation am Morgen, Mittag und Abend  
Diverse kreativ Werkarbeiten je am Vor- und Nachmittag Garten, Mauer, Weg, je nach Möglichkeiten und Fähigkeiten.  
Einzel- und Gruppenaustausch  
Zusammenleben in einer Gruppe. Ein Ausflug (am Meer)

## **Zielgruppe:**

Für Männer und Frauen von 18 bis 99

## **Organisation:**

Das Haus und die Liegenschaft bieten ein kreatives Werken.  
Die Mahlzeiten kochen wir zusammen. Wir helfen beim Tischdecken und Abwaschen.

## **Fahrt:**

Anreise in Fahrgemeinschaft (auf Anfrage CHF/€ 100.-) oder individuell

## **Leitung:**

Patrick R. Afchain

**Pensionskosten:** ab €/CHF 240.-

## **Mitzubringen:**

Werkkleider, Meditationskleider, Meditationsschemel oder Kissen, wenn vorhanden, Bettzeug oder Schlafsack, Handtücher, Stirnlampe, feste Schuhe, warme Kleidung, Eine Materialliste wird nach der Anmeldung gesendet.

**Infos und Anmeldung** bis Sonntag, 23. April 2023 an Patrick R. Afchain: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder + 41 79 333 28 61

Das Seminar ist ganz bewusst rauch-, drogen- und alkoholfrei.

Es ist selbstverständlich, dass alle TeilnehmerInnen sich verpflichten, am Anfang, während und am Ende des Seminars aufzuräumen.

Es ist ein Seminar mit Akzeptanz, Toleranz, Respekt & Achtsamkeit.

**Ort:** Haus Berdine, chemin de Berdine, F-06610 Le Broc (40 km von Nizza). Das Haus Berdine, mitten in der Natur der Provence, ist einfach eingerichtet, ohne Strom, und mit einem Holzofen im Aufenthaltsraum. Es bietet Freiheit und Kreativität.



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Zen-Lehrer / Coach  
Traumatherapeut  
Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
+ 41 79 333 28 61  
[info@zen.li](mailto:info@zen.li)  
[www.zen.li](http://www.zen.li)