

# Heil-Meditation am Karfreitag

Freitag, 03. April 2026 um 19 00 h  
(um 18.30 h wird die Tür offen sein)  
mit Frühstück um 07 h  
Bei .zen in Werdenberg/CH



## Heil-Meditation am Karfreitag

Mit Zen-Meditation, Energie-Übung, Heil-Verfahren, Klang-Meditation

**Wenn du ein Thema, ein Laster, Symptome, körperliche, geistige oder seelische Art hast**

**Womit du gern fertig werden möchtest**

**Ist ein Nachtheil Meditation**

**Das richtige Werkzeug dafür**

### Zielgruppe

Diese Nacht-Meditation ist bestimmt für Erwachsene, Frauen und Männer, die sich wünschen, geheilt frei zu werden und Ausdauer zu üben.

Die Heilung kann gezielt sein, wenn eine körperliche, psychische oder geistige Beschwerde vorhanden ist.

Die Heilung kann offen sein, um die Gnade dort arbeiten zu lassen, wo es sinnvoll wäre. Karfreitag und Ostern sind in der Abendländischen Kultur eine Zeit der Befreiung und der Heilung. Deswegen möchten wir diese Zeit ausnützen, um frei zu werden von alter Last und von dem was uns am Leben hindert. Wir wollen frei werden für das Leben.

### Kurs-Inhalte

Kurzreferat, Einführung, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin hin), Energiearbeit mit Heil-Verfahren, Klangmeditation, Pause mit Zwischenverpflegung, mit durchgehendem Schweigen

### Ihr Gewinn

- Sie begehen einen Weg der Heilung für Körper, Geist und Seele
- Sie üben Ausdauer
- Sie schaffen Klarheit und Ordnung
- 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

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

### Leitung

Patrick R. Afchain

Dipl. Sozialpädagoge HFS

Zen-Lehrer / Coach



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Dipl. Zen-Lehrer / Coach  
Schmerz- & Traumatherapeut  
Mäldiweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li / www.zen.li

## **Heil-Meditation am Karfreitag**

**Freitag, 03. April 2026 um 19 00 h bis 07 h**

### **Ablauf**

ab 18 30 h: Ankunft

19 00 h: Einführung und Referat

19 30 h: Zen-Meditation (Sitzen – Schreiten - Sitzen)

20 30 h: Energie-Arbeit und Heil-Verfahren

21 30 h: Klang-Meditation

22 30 h: Zen-Meditation (Sitzen – Schreiten – Sitzen)

23 30 h: 30 min Pause mit Zwischenverpflegung und Getränken (Tee und Wasser)

danach: Zen-Meditation und Pause bis am Morgen früh

Es besteht jeweils die Möglichkeit, nach der Pause auszusteigen und nach Hause zu gehen.

**Am Morgen um 07 00 h wird die Nacht mit einem Austausch und einem Frühstück abgerundet.**

### **Leitung**

Patrick R. Afchain

Zen-Lehrer/Coach/Traumatherapeut

### **Ort**

.zen

Mädlweg 10

9470 Werdenberg

### **Kosten**

Unkosten CHF 20.-

Heil-Nachtmeditation: freiwilligen Betrag

### **Information und Anmeldung**

**bis Montag, 30. März um 14 00 h bei**

.zen

Patrick R. Afchain

Email: [info@zen.li](mailto:info@zen.li)

Tel.: + 41 79 333 28 61

Änderungen vorbehalten

**Mehr Informationen unter [www.zen.li](http://www.zen.li)**

