

# Der Aufräum-Tag zum Thema Trennung und Abschied



**Trennen, Abschied nehmen, Loslassen: Wenn immer wir einen Teil von uns aufgeben, ist das mit einem Gefühl der Leere verbunden, des «Unvollständig-Seins», oft genug auch mit Schmerz und Trauer. Dabei spielt es keine Rolle, ob es geliebte Gegenstände sind, Glaubenssätze, Verhaltensmuster – oder eben vertraute Menschen. Wie können wir das verarbeiten, wie damit umgehen, wie können wir uns diese Phase leichter machen? – Das ist das Thema des «Aufräum-Tages», zu dem Patrick R. Afchain in sein Institut .Zen am Samstag, 09. März 2019 einlädt.**

## **Folgende Fragen stehen bei einer Trennung im Vordergrund:**

- Warum haben wir überhaupt Mühe mit Trennung und Abschied?
- Was gilt es zu bewahren zwischen Aufbruch und Neubeginn auf der einen Seite, was zwischen verlorener Sicherheit und belasteten Erinnerungen? Was zwischen Erleichterung und Wehmut?
- Auf welchen Wegen können wir uns besser verabschieden? Welche Rituale können uns dabei helfen?
- Wann und warum kann zu einem bestimmten Zeitpunkt eine Trennung *nicht* angebracht sein?

Die Trennung von Gegenständen, Tätigkeiten oder Glaubenssätzen und natürlich auch von Menschen stellt höchste Ansprüche an uns – oder erscheint sogar unmöglich. Zwar kann es immer wieder Situationen geben, in denen eine Trennung angebracht zu sein scheint, aber wir schaffen es nicht. Das Thema einer Trennung beinhaltet bewusste, vor allem aber unbewusste Züge, die uns entgleisen lassen, sobald wir nur daran denken.

Mit einer Kurz-Aufstellung können wir herauszufinden, warum uns bestimmte Themen so sehr nachhängen, ob es gut ist, uns von ihnen zu verabschieden – oder (noch) nicht, und wie wir dabei vorgehen sollen.

**Patrick R. Afchain**  
**Sozialpädagoge HFS**  
**Zen-Lehrer / Coach**

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



Dieser Seminartag vermittelt wesentliche Impulse zum Thema; die Kurzaufstellung bietet die konkrete Möglichkeit, sich mit dieser komplexen Thematik auseinander zu setzen. Also zu verstehen, warum wir so sehr an bestimmten Dingen hängen und wie wir gegebenenfalls einen Weg finden, um besser mit dem Abschied umzugehen und die Trennung umzusetzen. Dieser Tag bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, ein oder mehrere Trennungs- oder Abschiedsthemen aufzustellen und den Weg der Umsetzung lösungsorientiert zu visualisieren.

#### Kursinhalte

- Impulse zum Thema Trennung und Abschied
- Einzelgespräche
- Kurzaufstellung
- Gedankenaustausch

#### Kosten

CHF 190.- inkl. Snacks und Getränke

#### Wann

Samstag, 09. März 2019 von 09 00 h bis 18 00 h  
bzw. von 09.00 bis 12.30 h und von 14.00 h bis 18.00 h

#### Leitung

Patrick R. Afchain  
Dipl. Sozialpädagogin FH  
Zen-Lehrer und Coach

Die Teilnehmerzahl ist auf 22 Personen begrenzt.

#### Bitte mitbringen

Bequeme Kleider, etwas zum Essen (siehe «Mittagessen»).

**Patrick R. Afchain**  
**Sozialpädagogin HFS**  
**Zen-Lehrer / Coach**

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



## **Mittagessen**

Damit wir in der Mittagspause etwas Feines zur Stärkung haben, bitten wir Sie, Verschiedenes mitzubringen: Salat, Käse, Dessert und ähnliches, das wir dann teilen werden. Getränke sind vorhanden.

## **Wo**

**. Zen**

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg

## **Weitere Informationen**

per E-Mail [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder unter Telefon 00 41 81 740 60 06

## **Anmeldung**

bis Mittwoch, 06. März um 12.00 h

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die Sie bitte unmittelbar begleichen möchten. Ihre Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

**Patrick R. Afchain**  
**Sozialpädagoge HFS**  
**Zen-Lehrer / Coach**

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
[info@zen.li](mailto:info@zen.li)  
[www.zen.li](http://www.zen.li)