



# Meditationsseminar mit durchgehenden Schweigen\*

.zen  
meditation  
coaching  
seminare

27.09.2025 - 04.10.2025 | Zen Seminar in der  
Provence

Für Menschen, die sich nach innerer Stille  
sehnen. Ruhe im Kopf und Klarheit im Herzen.



Haus Berdine in Le Broc , Südfrankreich

In dieser Seminarwoche konzentrieren wir uns auf das Streben nach Gelassenheit, um Klarheit zu erlangen. Unser Programm umfasst Meditationsphasen, um die innere Stille zu kultivieren, sowie Zeiten in der Natur, um die äussere Ruhe zu geniessen. Wir werden Zen-Gespräche in der Gruppe führen, um unsere Fragen zu vertiefen und unsere innere Stärke zu erkennen.

Wir werden jeden Moment voll und ganz leben, indem wir Achtsamkeit praktizieren und einen langsameren, bedächtigeren Ansatz wählen. So wie uns die Meditation hilft, uns zu zentrieren, ist unser Ziel in dieser Woche, unseren Alltag in eine meditative Erfahrung zu verwandeln.

## Wochenablauf

Samstag: Ankommen ab 18 h

Sonntagvormittag: Ausschlafen und Logistik

Sonntagnachmittag: Kursbeginn

Donnerstag: Ausflug (ans Meer)

Freitagvormittag: Bilanz

Freitagnachmittag: Kursabschluss

Samstagmorgen: Abfahrt um 08 h

## Tagesablauf

07 30 h Wecken

08 00 h Impuls und Meditation

09 00 h Frühstück  
10 00 h Zen Gespräch (Mondo)  
12 00 h Meditation  
13 30 h Mittagessen  
16 00 h Zen Gespräch (Mondo)  
18 30 h Abendessen  
20 00 h Meditation  
21 00 h Bettruhe

Dieser Plan dient zur Orientierung und ändert sich mit den Bedürfnissen des Prozesses.

+++

«Jeder Mensch ist einzigartig und  
hat gute Gründe für sein Verhalten.»

**Leitung und Informationen:**

**Patrick R. Afchain,**

Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer / Coach / Trauma- und Schmerztherapeut  
info@zen.li, + 41 79 333 28 61

**Eveline Rohrer-Lanz**

Zen- und Primarlehrerin / Traumapädagogin  
eveline.rohrer@zen.li, + 41 79 530 30 01

**Kosten:**

Seminar\*\* €/CHF 540.-

Pensionskosten: €/CHF 210.-

Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld, Fahrt nach Le Broc

Mitfahrgelegenheit: €/CHF 100.-

Die ersten drei, die sich bis Ende August anmelden, können kostenlos ab Werdenberg mit mir reise.

Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

\*\* In begründeten Fällen kann eine Reduktion beantragt werden.

Hinzu kommen die Pensionskosten.

**Anmeldung:**

Verbindliche Anmeldung bis spätestens Sonntag, den 21. September 2025 per E-Mail mit dem Stichwort

«Schweigen 10 25» unter: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder über unsere Webseite: [www.zen.li](http://www.zen.li).

Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Du erhältst eine Rechnung über die Seminarkosten, die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Das Seminar ist ganz bewusst drogen- und alkoholfrei.

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

Dieses Seminar ist weitaus mehr als ein Urlaub, es ist vielmehr eine intensive

Selbsterfahrung, die man durch Einzel- und Gruppengespräche sehr bewusst reflektieren kann.

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

\*Schweigen bedeutet nicht, keinerlei Worte sprechen, sondern vor allem keine Gespräche zu führen.



**Ort:** Haus Berdine, chemin de Berdine  
F-06610 Le Broc (40 km Nordwest von Nizza).

Das Haus Berdine, mitten in der Natur der Provence, ist einfach eingerichtet, ohne Strom und mit einem Holzofen im Aufenthaltsraum. Mit sieben Schlafzellen.

Wir kochen auf dem Holzherd draussen, je nach Witterung auch drinnen im Haus. Die Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu mit frischen Produkten und Kräutern aus der Provence.

Der Ort bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur\* sind Themen, die uns hier beschäftigen.

\***Permakultur** bedeutet Paradies

