

# Meditationstag bei .ZEN in Werdenberg

**Samstag, 30. August 2025**

Von 09:00 h bis 12:30 h und 14:00 h bis 17:30 h

von 18:00 h bis 19:00 h Klangrezital (kann individuell gebucht werden)

**.zen**  
meditation  
coaching  
seminare

**Kurs-Inhalte:** Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin-hin), passiv- und dynamisch Bewegung, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, Austausch.

## Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Männer und Frauen, die wieder Ruhe in ihrem Leben finden möchten.

## Die Zen-Meditation ermöglicht in sich hinein und in die eigene Seele zu schauen um

- Klarheit und Ordnung im Leben zu schaffen
- Kraft und Ruhe zu finden und Ausgleich zu schöpfen
- zu sich selbst zu finden
- um damit der Immunsystem zu stärken
- einen Zugang zu eigener Intuition und Spiritualität zu finden
- um die Synchronizität zu stärken um im Flow zu leben

**Leitung:** Patrick R. Afchain

## Kosten:

Sesshin: Freiwilliger Beitrag, Richtpreise als Orientierung: CHF/€ 60.-

Klangmeditation: Freiwilliger Beitrag, Richtpreise als Orientierung: CHF/€ 30.-

**Zahlbar:** Wir bevorzugen Barzahlung oder Twint

\* Damit wir in der Mittagspause etwas zur Stärkung haben, bitten wir euch, etwas mitzubringen; Salat, Käse, Dessert, usw. was wir dann teilen werden. Getränke sind vorhanden.

**Verbindliche Anmeldung** bis Montag, 14. April 2025 per E-Mail mit dem Stichwort « Meditation 08 25 » unter: info@zen.li oder über unsere Webseite: www.zen.li. Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.

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.

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



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