

Auszeit mit Zen-Meditation «Sanftheit und Langsamkeit»

Sonntag, 07. April (18:00 h)
bis Samstag, 13. April 2019 (09:00 h)
Für Männer und Frauen



„Die Lösung von Problemen befindet sich auf einem Friedensplatz und benötigt Sanftheit.“

Langsamkeit will uns von Augenblick zu Augenblick das Leben üben lassen, abseits von der Vergangenheit und der Zukunft in einem ständigen „Da Sein“.

Sanftheit bedingt Langsamkeit. In dieser Woche der Langsamkeit werden wir die Sanftheit bewusst im Umgang mit Körper, Geist und Seele üben.

So wie in der Meditation, wollen wir den Alltag in dieser Woche gestalten und in uns horchen. Wir werden die Freiheit dieses geschützten Ortes nützen, um in dieser Woche durch die Kraft der Meditation, für uns selber und in der Gruppe, neue Experimente einzugehen, um eine körperliche, geistige und seelische Freude zu erleben.

Hier abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, werden wir unsere Erfahrungen für einen gelungenen Transfer in den Alltag reflektieren.»

Haus Berdine in Le Broc

Das Haus liegt in idyllischer Lage auf einem Hügel in der wunderschönen Provence. Es gibt dort für die Übernachtungen im Haus 9 Betten. Auch Übernachtung im eigenen kleinen Campingbus oder Zelt können gebucht werden.

Wir haben eine sehr schöne Kapelle und einen Seminarraum für Workshops. Und natürlich ein weitläufiges Terrain in Alleinlage so dass wir auch vieles draußen machen können.

Übung der Achtsamkeit, Zen-Philosophie und Zen-Gespräch, Leben in einer Gruppe.

Sie schaffen Klarheit und Ordnung und tanken Kraft auf. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen und bietet Frauen und Männern einen Zugang zur Zen-Meditation und Zen-Philosophie.

Das Thema «Sanftheit und Langsamkeit» wird durch Impulsen unterstützt und live geübt.

Inhalte: Kurzreferat über Zen-Meditation und Zen-Philosophie, Zen-Meditation am Morgen, Mittag und Abend, Schweigezeiten, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche, Zeit um diverse kreativ Werk- und Gartenarbeiten, je nach Lust und Fähigkeiten, Zeit zu sein, Zeit für sich allein, Sport wie Jogging, Zeit um ein eigenes Kurzworkshop, nach Absprache mit der Leiter, anzubieten. Zusammenleben in einer Gruppe. Ein Ausflug (am Meer).

Zielgruppe:

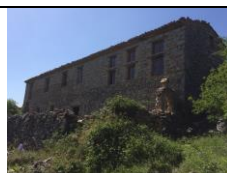
Für Männer und Frauen, Interessierte, Neugierige

Organisation:

Die Mahlzeiten kochen wir zusammen und wir essen was wir gern haben. Wir helfen beim Tischdecken und Abwaschen.

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. Es bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur* sind Themen die uns hier beschäftigen.

*Permakultur bedeutet Paradiese schaffen



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

Auszeit mit Zen-Meditation «Sanftheit und Langsamkeit»

Sonntag, 07. April (18:00 h)
bis Samstag, 13. April 2019 (09:00 h)
Für Männer und Frauen



Fahrt:

Anreise in Fahrgemeinschaft (auf Anfrage, Unkosten Beitrag) oder individuell

Leitung:

Patrick R. Afchain
Zen-Lehrer / Coach

Kosten: ab € 111.- nach eigenen Ermessen und Möglichkeit, inkl. Pensionskosten

*Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Fahrt nach Le Broc.
Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerIn

Mitzubringen: Meditationsschemel oder Kissen (wenn vorhanden), Bettzeug oder Schlafsack, Handtücher, Stirnlampe, feste Schuhe und was Ihr sonst noch zu Eurem Wohlbefinden braucht. Eine Materialliste wird nach der Anmeldung gesendet.

Kleidung: Jeder so, wie er mag und sich darin wohlfühlt. Hier hast du endlich mal die Möglichkeit außergewöhnliche Kleidung anzuziehen, alles ist willkommen.

Infos:

Patrick R. Afchain, info@zen.li, + 41 81 740 60 06

Anmeldung:

Anmeldung bis Sonntag, 24. März 2019 verbindlich per Email oder über die Webseite

Die Anmeldung per Email ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für den minimalen Betrag, den Sie unmittelbar begleichen. Ihre Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18 h und geht bis zum Samstag um 09 h.

Anreise in eigene Regie oder mit Patrick ab Werdenberg. Eine Mitfahrdatei wird vom Patrick erstellt.

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.

Dieses Seminar ist weitaus mehr als nur ein Urlaub, es ist auch eine grosse Selbsterfahrung, dass man durch Einzel- und Gruppengespräch reflektieren kann.

Ein Seminar mit Akzeptanz, Toleranz, Respekt & Achtsamkeit.

« Es ist Anspruchsvoll, weniger zu tun um mehr zu erreichen. »

Koan von Patrick R. Afchain



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