



## Das Wagnis der Stille

**Meditationstage für Männer mit durchgehendem Schweigen  
Zen-Meditation, Klang-Meditation, Leibarbeit**

Freitag, 17. Dezember 2021, 19.30 Uhr bis  
Sonntag 19. Dezember 2021, 13.30 Uhr

Eines Tages kamen Männer zu einem einsamen Mönch. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn hat dein Leben in der Stille?“ Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen. Er sagte: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Sie blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts.“ Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wieder auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Die Männer blickten wieder hinunter. „Jetzt sehen wir uns selber!“ Der Mönch sprach: „Zuerst war das Wasser unruhig, jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!“

Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.

Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz.

Bildungshaus St. Arbogast

**Anmeldung:** Tel. 05523/62501-28

online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Kurskosten: € 110.-

Pension: die zwei Nächte im Einzelzimmer inkl. Frühstück kosten pP 97,60 Euro.

Wahlweise dazu kommen die Mittagessen am SA und SO (jeweils 15 Euro)

sowie das Abendessen am SA (12,30 Euro). Wer alles möchte, kommt in

Summe auf 139,90 Euro.

Minimum 14 und maximal 18 Teilnehmer

### **Veranstalter:**

Bildungshaus St. Arbogast

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