Zen-Meditation bei .ZEN in Werdenberg
Kraft für den Alltag schöpfen

.zen
meditation
coaching
seminare

09., 16., 23., 30. Januar 2023
06., 13., 20., 27 Februar 2023
06., 13., 20., 27 März 2023
03. April 2023
jeweils Montag 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten:
pro Abend CHF 25.- oder CHF 300.- für alle 13 Einheiten

Kurs-Inhalte: Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin-hin), Vital Training, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, Austausch.

Zielgruppe
Diese Seminar-Reihe richtet sich an Männer und Frauen, die im Alltag, persönlich/privat oder beruflich, sehr gefordert sind und neue Wege suchen, um das Leben zu bewältigen.

Ihr Gewinn
- Sie schaffen Klarheit und Ordnung in ihrem Leben
- Sie finden Zugang zu psychosomatischen Symptomen
- Sie schöpfen Kraft und finden Ruhe und Ausgleich
- Sie finden zu sich selbst
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie finden einen Zugang zu Ihrer Intuition und zu Ihrer Spiritualität

Leitung: Patrick R. Afchain
Stellvertreterin: Eveline Rohrer-Lanz

Anmeldung: info@zen.li oder + 41 79 333 28 61

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