

Tag der Ruhe Stillschweigende Meditation

Sonntag, 28. Juni 2026

Von 09:30 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

Stillschweigende Meditation

Sich zurückziehen

Bei sich bleiben

Die Kraft des Schweigens üben

Bewusst atmen

Die innere Stimme hören

Der Intuition folgen

Sitzen

Gehen

Den Körper wahrnehmen

Sich von ausgewählten Klängen berühren lassen

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

Wo: .Zen

Mädliweg 10

CH-9470 Werdenberg

* 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.



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

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 22. Juni 2026 per E-Mail mit dem Stichwort « Ruhe 06 26 » unter: info@zen.li oder WhatsApp oder über unsere Webseite: www.zen.li.

Die Anmeldung ist immer verbindlich und rechtskräftig.

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 und für Ordnung zu sorgen.

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