



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.

Wir kochen auf dem Holzherd draussen, je nach Witterung auch drinnen im Haus. Die Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu mit frischen Produkten und Kräutern aus der Provence.

Der Ort bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur* sind Themen, die uns hier beschäftigen.

***Permakultur** bedeutet Paradies



Resilienz

06.07.2024 - 13.07.2024 | Zen Seminar in der Provence

.zen
meditation
coaching
seminare

Für Menschen, die sich nach Befreiung und Heilung sehnen, um resilienter zu werden



Haus Berdine in Le Broc , Frankreich

Wir sind resilient, wenn wir in der Lage sind, aus freiem Geist zu leben und zu handeln. Dies wird möglich, wenn wir befreit werden von früherem Trauma. Psychosomatische Symptome und Syndrome (Sucht, Allergien) sind der Ausdruck von unverarbeitetem Trauma und möchten erkannt und geheilt werden.

Mit Kurzreferat, Meditation, Schweigezeiten, Gespräch, Aufstellungsarbeit, EMDR (eine Methode der Traumatherapie) oder Ritualarbeit werden wir vorhandene Blockaden lösen, um resilienter zu werden.

Dieser Kraft Ort in der Provence, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur unterstützt dich dabei, zu dir selbst zu finden und Kraft aufzutanken.

Wochenablauf

Samstag: Ankommen ab 18 h
Sonntagvormittag: Ausschlafen und Logistik
Sonntagnachmittag: Kursbeginn
Donnerstag: Ausflug (ans Meer)
Freitagvormittag: Bilanz
Freitagnachmittag: Kursabschluss
Samstagmorgen: Abfahrt um 08 h

Tagesablauf (mit teilweiseem Schweigen)

07 30 h Wecken
08 00 h Meditation / Besinnung
09 00 h Frühstück
10 00 h Arbeitseinheit
12 30 h Meditation / Besinnung
13 30 h Mittagessen
16 00 h Arbeitseinheit 18 30 h Abendessen
20 00 h Meditation / Besinnung

Dieser Plan dient zur Orientierung und ändert sich mit den Bedürfnissen des therapeutischen Prozesses.

+++

«Jeder Mensch ist einzigartig und
hat gute Gründe für sein Verhalten.»

Leitung und Informationen:

Patrick R. Afchain,
Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer / Coach / Traumatherapeut
info@zen.li, + 41 79 333 28 61

Eveline Rohrer-Lanz
Zen- und Primarlehrerin / Traumapädagogin
eveline.rohrer@zen.li, + 41 79 530 30 01

Kosten:

Seminar €/CHF 700.-
Pensionskosten: €/CHF 240.-
Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld, Fahrt nach Le Broc
Mitfahrgelegenheit: €/CHF 100.-
Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis spätestens Sonntag, den 30. Juni 2024 per E-Mail mit dem Stichwort
«Resilienz 07 24» unter: info@zen.li oder über unsere Webseite:
www.zen.li.
Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.
Du erhältst eine Rechnung über die Seminarkosten, die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

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, die man durch Einzel- und Gruppengespräche sehr bewusst reflektieren kann.

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