

**Resilienz**  
**von früherem Trauma befreit werden**  
**Psychosomatische Symptome und**  
**Syndrome erkennen und heilen,**  
**um resilienter zu werden**

Sonntag, 02. Oktober (18:00 h)  
bis Samstag, 08. Oktober 2022 (08:00 h)  
in Le Broc aux Anges (Provence)



**Traumatherapie Seminar**  
**mit Systemaufstellung, Energiearbeit und EMDR**

Was uns resilient macht, ist in erster Linie zu wissen, wie wir funktionieren und warum. Wir sind resilient, wenn wir in der Lage sind, aus freiem Geist zu leben und zu handeln. Dies ist wiederum möglich, wenn wir frei sind von Traumata und Trauma. Kleine und grössere Traumata entwickeln Blockaden und bremsen uns in unserem Alltag. Aus dem früheren Trauma haben wir bestimmte Überlebensstrategien entwickelt, die unseren Alltag oft unbewusst beeinflussen und erschweren, wenn wir nicht bewusst damit umgehen. Psychosomatische Symptome, Sucht und Allergien sind der Ausdruck von unverarbeitetem Trauma.

In der heutigen Zeit müssen wir lernen, mit Ungewissheit und Unsicherheiten umzugehen. Dazu ist es nötig, dass wir uns auf einen Weg begeben, wo wir immer neue Erfahrungen machen, die entsprechend unsere Kompetenzen für Resilienz stärken.

**Dieses Seminar beinhaltet eine intensive therapeutische Erfahrung.** Am Vor- und Nachmittag arbeiten wir in der Gruppe mit Einzel- und Gruppengesprächen, Systemischer- und Energiearbeit sowie spezifischen Traumatherapie-Methoden wie EMDR.

**Haus Berdine in Le Broc aux Anges**

Das Haus liegt in idyllischer Lage auf einem Hügel in der wunderschönen Provence. Für die Übernachtungen stehen im Haus 9 Betten zur Verfügung, weitere Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im hauseigenen kleinen Campingbus oder im Zelt.

Wir haben eine sehr schöne Kapelle und einen Seminarraum für Workshops. Dazu gehört ein weitläufiges Terrain in Alleinlage, sodass wir auch vieles draussen machen können.

**Zielgruppe:**

Für Männer und Frauen, maximal 12 Teilnehmer

**Organisation:**

Die Mahlzeiten kochen wir zusammen und wir essen, was wir gerne haben. Wir helfen bei den Tischdecken und Abwaschen.

Es ist selbstverständlich, dass alle TeilnehmerInnen für das Wohl der Gruppe beitragen und für Ordnung sorgen sowie am Anfang, während und am Ende des Seminars mithelfen beim Einrichten und Aufräumen.

Akzeptanz, Toleranz, Respekt und Achtsamkeit sind Werte, die wir pflegen.

Das Seminar halten wir ganz bewusst rauch-, drogen- und alkoholfrei.

**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



# Resilienz

## von früherem Trauma befreit werden Psychosomatische Symptome und Syndrome erkennen und heilen, um resilienter zu werden

Sonntag, 02. Oktober (18:00 h)  
bis Samstag, 08. Oktober 2022 (08:00 h)  
in Le Broc aux Anges (Provence)



### Anfahrt:

Anreise in Fahrgemeinschaft (auf Anfrage gegen Kostenbeitrag) oder individuell.

### Kosten (Einführungspreis):

Seminargebühren CHF/€ 600.-

Vollpension: CHF/€ 210.00 inkl. Essen und Übernachtung

**Nicht inbegriffen:** Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Fahrt nach Le Broc.

Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

### Was nehme ich mit:

Für einen ruhigen Aufenthalt in Le Broc aux Anges benötigst du warme Kleider für das Leben mitten in der Natur, Schlafsack, Wanderschuhe, Kopfkissen, Handtücher und deine persönlichen Sachen. Um die Einfachheit zu genießen, bist du eingeladen, nur das Wesentliche mitzubringen und alles, was dich von dieser Erfahrung ablenkt, zu Hause zu lassen.

Eine detaillierte Materialliste wird nach der Anmeldung gesendet.

### 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

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis Montag, den 19. September 2022 per E-Mail mit dem Stichwort

« Resilienz Okt.22 » unter: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder über unsere Webseite: [www.zen.li](http://www.zen.li).

Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Nach der Anmeldung erhältst du eine Rechnung, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Resilienz Okt.22 » unter: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder über unsere Webseite: [www.zen.li](http://www.zen.li).

Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Nach der Anmeldung erhältst du eine Rechnung über den minimalen Betrag, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Dipl. Zen-Lehrer /  
Coach /  
Traumatherapeut

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li