



Haus Gutenberg
Bildung | Seminare

Kursbeitrag (für alle 4 Abende) CHF 200.00

Hinweis:

Max. 20 Teilnehmer

Ihre schriftliche oder telefonische Anmeldung ist für uns verbindlich.
Wir bitten Sie, die Kursgebühr bis 1 Woche vor Kursbeginn auf unser
PC-Konto 90-615-6 zu überweisen.

Bildungs- und Seminarhaus Gutenberg, FL-9496 Balzers ● Tel. 00423 388 11 33 ●
Fax 00423 388 11 35 ● e-mail: gutenberg@haus-gutenberg.li ● Internet: www.haus-gutenberg.li

✂-----

**Anmeldung zum Kurs: „Kraft-Voll Mann sein“ vom 8. September bis 8. Dezember 2010
mit Patrick R. Afchain**

Name	Telefon
Adresse	Fax
PLZ/Ort	Beruf
e-mail	Geburtstag

Kraft-Voll Mann sein in bewegten Zeiten

Zen-Meditation und Vital-Training für Männer

mit Patrick R. Afchain

08. September; 20. Oktober; 17. November und
08. Dezember 2010

jeweils mittwochs von 19.00 bis 22.00 Uhr

Kraft-Voll Mann sein in bewegten Zeiten

Zen-Meditation und Vital-Training für Männer

Kraft für den Alltag schöpfen

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die eine Auszeit suchen, um den Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. An diesen Abenden schöpfen Sie unter Männern Kraft für den Alltag. Durch die Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Mit Energie- und Klangarbeit finden Sie Entspannung und mehr Ruhe. Mit Vital-Training werden sie lebhaft und munter.

Die Zen-Meditation ist eine lang erprobte Methode, die seit mehr als 2000 Jahren in vielen Klöstern in China geübt wird. Seit gut 50 Jahren ist Zen auch in Europa für viele Menschen ein wichtiges Instrument und eine Lebenshaltung geworden.

Zen-Meditation dient dazu, mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebenseinladung wahr zu nehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden. Mit Zen finden Sie die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt.

Ihr Gewinn:

- Sie schaffen Klarheit und Ordnung in Ihrem Leben
- 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

Auf die Begegnung mit Ihnen freuen sich

Patrick R. Afchain

und

das HAUS GUTENBERG



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