



## ZEN BODYTHERAPY® IN MOTION

mit  
*Maria Biege*

in  
*Berlin*

*19. bis 21. Mai 2023*

### Seminarort:

**Living Moment e.V.**

Zossener Str. 31 – 10961 Berlin

[www.livingmoment.org](http://www.livingmoment.org)

**Anmeldefrist ist der 19. April 2023!**

Bitte senden Sie den nebenstehenden  
Anmelde- bzw. Adresscoupon an:

Maria Biege  
Borkumer Str. 25 A  
D-14199 Berlin

Fon: +49(0)173 6013213  
E-mail: [kontakt@livingmoment.org](mailto:kontakt@livingmoment.org)  
(Anfragen bitte auch nur an diese Adresse)

Zentherapy®, Zen Bodytherapy®, Zen Triggerpoint Anatomy®, Dub`s  
Zentherapy® und Dub`s Bodytherapy® sind geschützte Warenzeichen  
von William S. „Dub“ Leigh / Audrey Nakamura

**Living Moment e.V.  
gemeinnütziger Verein**

**Giesebrechstr. 3 – 10629 Berlin**

Weitere Infos unter:

**[www.livingmoment.org](http://www.livingmoment.org)**  
auch:  
**[www.zentherapy.de](http://www.zentherapy.de)**



Anmeldecoupon per Post oder

Oder Email an:  
[kontakt@livingmoment.org](mailto:kontakt@livingmoment.org)

### **Kursanmeldung**

Ich melde mich hiermit zum *Zen Bodytherapy® in Motion*  
vom 19. bis 21. Mai 2023 in Berlin **verbindlich** an:

Name .....Geb.Datum.....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Anzahl abgeschlossener Trainings: Einführung.....

*Zen Triggerpoint Anatomy®* ..... *Zen Bodytherapy®* .....Advanced.....

Fon: .....

E-mail.....

Datum ..... **Unterschrift** .....

Mit der Zulassung zum Training ist automatisch Eure Einwilligung verbunden, dass Eure pers.  
Daten in der Teilnehmerliste den anderen Kursteilnehmern bekannt gegeben werden!!!!

Maria Biege  
Borkumer Str. 25 A  
D-14199 Berlin

## Kursausschreibung **Zen Bodytherapy®** in Motion

### Kursbeschreibung:

Die von Dub Leigh unterrichteten Integrationsübungen zu den 10 Sitzungen der Zen Bodytherapy® werden vermittelt, zur eigenen Anwendung und zur qualifizierten Weitergabe an Klient\*innen.

**Lehrerin:** Maria Biege

**Termin:** Freitag 19. bis Sonntag 21. Mai 2023

### Kursstruktur:

Fr.	13:00 Check-in 14:00 bis ca. 18:30 Unterricht in Zen Bodytherapy® in Motion und Zazen 19:00 Essen
Sa.	8:00 bis ca. 18:00 Unterricht in Zen Bodytherapy® in Motion und Zazen 18:30 Essen
So.	8:00 bis ca. 17:00 Unterricht in Zen Bodytherapy® in Motion und Zazen Ende um ca. 17 Uhr

### Teilnahmevoraussetzung:

Practitioner die mind. ein Zen Bodytherapy® Training absolviert haben.

### Anzahl:

Die Anzahl der Kursteilnehmer\*innen ist auf 16 beschränkt.

### Zum Training mitbringen:

- Decke, kleines Handtuch
- Wenn vorhanden: Yogamatte, Sitzkissen für Zazen
- Bequeme helle Trainingsbekleidung, warme Socken oder Hausschuhe.
- Schwarze Hose, weißes Shirt (uni) für Zazen

### Kursgebühren und Zahlungsmodalitäten:

Kursgebühr: 300,- €  
Kontodaten und Zahlungsfrist werden rechtzeitig mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.  
Das gemeinsame Essen am Freitag und Samstag ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Anmeldung und Warteliste:

Anmeldung bitte nur mit dem Anmeldecoupon.  
Die Belegung der Plätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der schriftlichen Anmeldungen und in Abstimmung mit Living Moment e.V.  
Bei Anmeldungen über die verfügbaren Kursplätze hinaus wird eine Warteliste angelegt.

## **Zen Bodytherapy®** in Motion

### **Bodytherapy® Lektionen und Ida Rolfs Übungen**

„Dies sind Lektionen in Körperbewusstheit. Du wirst entdecken, dass sie nicht einfach Aufwärm-, Turn- oder Gymnastikübungen sind. Vielmehr wirst Du dazu aufgefordert, Deine Aufmerksamkeit auf die Beziehungen von Körper und Geist zu richten, wenn Du Dich bewegst.“

Wenn Du nicht weißt, was Du tust, kannst Du nicht tun, was Du willst! Diese Lektionen sollen dazu dienen, die Lücken in Körperbewusstheit, Selbstbild und der Deiner bewussten Kontrolle von Bewegung zu füllen.

Das Nervensystem gibt Anweisungen an die Muskeln, was sie tun sollen, und die Muskeln bewegen die Knochen. Das Ergebnis ist Bewegung. Alles, was ein Muskel tun kann, ist sich zu verlängern oder zu verkürzen (sich zusammenziehen oder entspannen).

Die zehn Lektionen sollen eine Ergänzung zu unserer Körperarbeit mit den Händen sein...

**...Es ist das Ziel der Zentherapie®,**

dass sowohl Practitioner als auch Klient  
wie ein Kind werden:

Frei von Angst, Hass, Gier und Schmerz.

Jeden Moment voll lebend,  
von Moment zu Moment “

William S. „Dub“ Leigh  
Gründer der Zentherapie®