



**ZEN BODYTHERAPY®  
IN MOTION**

mit  
**Maria Biege**

in  
**Berlin**

**20. bis 22. Oktober 2023**

**Seminarort:**

**LivingMoment e.V.**

Zossener Str. 31 – 10961 Berlin

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

**Anmeldefrist ist der 30.Sept. 2023!**

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

Maria Biege  
Borkumer Str. 25A  
D-14199 Berlin

Fon: +49(0)173 6013213  
E-mail: [m.biege@livingmoment.org](mailto:m.biege@livingmoment.org)

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

**LivingMoment e.V.**

Giesebrechtstr. 3, 10629 Berlin  
E-mail: [kontakt@livingmoment.org](mailto:kontakt@livingmoment.org)

<http://www.livingmoment.org>



**Kursanmeldung**

E-Mail an:  
[m.biege@livingmoment.org](mailto:m.biege@livingmoment.org)

Ich melde mich hiermit zum *Zen Bodytherapy® in Motion*  
vom 20. bis 22. Oktober 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 .....

Maria Biege  
Borkumer Str. 25A  
D-14199 Berlin

Mit der Zulassung zum Training ist automatisch die Einwilligung verbunden, dass pers. Daten in der  
Teilnehmenden Liste anderen Kursteilnehmenden bekannt gegeben werden.

## Kursausschreibung Dub's Zen Bodytherapy® in Motion

### Kursbeschreibung:

Die von Dub Leigh unterrichteten Integrationsübungen zu den 10 Sitzungen von Dub's Zen Bodytherapy®, ergänzt durch Ida Rolfs Ausrichtungsübungen, werden vermittelt. Zur eigenen Anwendung und qualifizierten Weitergabe an Klient\*innen.

**Lehrerin:** Maria Biege

**Termin:** Freitag 20. bis Sonntag, 22. Oktober 2023

### Kursstruktur:

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

### Teilnehmende:

Practitioner, die mind. ein Training in Dub's Zen Bodytherapy® absolviert haben.

### Teilnehmendenzahl:

Die Anzahl der Kursteilnehmenden 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: 330,- €  
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 Kursanmeldungen und in Abstimmung mit Living Moment e.V. Bei Anmeldungen über die verfügbaren Kursplätze hinaus wird eine Warteliste angelegt.

## Dub's Zen Bodytherapy® in Motion

### Kursinhalt:

„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 der Practitioner als auch der 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®