

# „BodyZen“

**7. - 14. Oktober 2017 in Portugal  
mit Beat Streuli und Marcel Steiner**

*Basic Body Awareness Therapie (BBAT) meets Zenmeditation...*

BBAT, ein ressourcenorientiertes Bewegungskonzept der Physiotherapie, und Zenmeditation verbinden sich in idealer Weise: Beide konzentrieren sich auf ganz grundlegende, menschliche Vollzüge. Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen.

Eine Woche, die Körperarbeit mit erholsamen Ferien verbindet...!

## **Programm**

### ➤ **Samstagabend bis Mittwochabend: „Body-Zen“**

Diese 4 Tage werden wir teilweise in Stille verbringen, so, dass die Teilnehmenden gut bei sich bleiben und ihre inneren Prozesse begleiten können. Impulse zu beiden Wegen vertiefen die Sequenzen.

### ➤ **Mittwochabend bis Samstag: zur freien Verfügung**

Die Teilnehmenden können diese Tage selber gestalten.

Unsere Unterkunft ist dafür ein wunderbarer Ausgangsort: Sei es, dass man die Tage am Bioschwimmteich und bei Wanderungen geniesst oder Ausflüge in der Algarve unternimmt.

Ab Mittwochabend:

Selbstversorgung z.T. aus dem Biogarten, aus dem Pizzeria und/oder Verpflegung in nahegelegenen günstigen Restaurants.

## **Besonderes:**

Auch während diesen Ferientagen kann man an der morgendlichen und abendlichen Meditation teilnehmen, die Marcel anbietet.

## **Unterkunft**

Casa das Aguas Calmas

Eine besondere Bleibe mit mehreren kleinen Wohnungen.

Bilder und Infos unter [www.casadasaguascalmas.com](http://www.casadasaguascalmas.com)

## **Kosten**

Kursgeld: 500 Euro

Kost/Logis: 330 Euro im DZ, 450 Euro im EZ (alle Übernachtungen inkl. Frühstück/Vollpension von Samstagabend mit Mittwochmittag)

## **Nicht inbegriffen:**

Anreise(Flug), Transfer vom Flughafen (26 Euro pro Taxi), Essen ab Mittwochabend und allfällige Ausflüge (Mietauto etc.)

## **Leitung**

**Beat Streuli, Physiotherapeut und BBAT Ausbilder, und Marcel Steiner, Zenlehrer und Theologe**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Beat Streuli, [bstreuli@bluewin.ch](mailto:bstreuli@bluewin.ch), [www.bodyawareness.ch](http://www.bodyawareness.ch), und/oder

Marcel Steiner, [zen@epost.ch](mailto:zen@epost.ch), 00351 289 514 341.

## **Anmeldung an**

[zen@epost.ch](mailto:zen@epost.ch), (maximale Teilnehmerzahl 12)

Voraussetzungen: keine. Der Kurs ist offen für alle Interessierte.

## Geplanter Tagesablauf:

- 07.00 Gelegenheit zur Zenmeditation
- 07.30 Zenmeditation für alle
- 08.00 Frühstück (im Schweigen)
- 09.00 Übungen aus der BBAT, danach Pause
- 11.00 Impuls, danach Pause
- 12.00 Zenmeditation
- 12.30 Mittagessen
- 15.30 Übungen aus der BBAT, danach Pause
- 17.30 Zenmeditation
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Zenmeditation

