

„BodyZen“

**27. September - 4. Oktober 2025 in Portugal
mit Marcel Steiner und Beat Streuli**

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

Kosten

Kursgeld: 520 Euro

Kost/Logis: 380 Euro im DZ, 530 Euro im EZ (alle Übernachtungen, plus Frühstück/Vollpension von Samstagabend bis Mittwochmittag)

Nicht inbegriffen:

An- und Abreise, Essen ab Mittwochabend und allfällige Ausflüge (Mietauto etc.)

Leitung

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

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Beat Streuli, bstreuli@bluewin.ch, www.praxis-beatstreuli.ch, und/oder

Marcel Steiner, zen@epost.ch, 00351 93 995 10 33.

Anmeldung an

zen@epost.ch, (maximale Teilnehmerzahl 12)

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

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

