

‘Wenn wir uns mit unserem
Körper verbunden fühlen,
entdecken wir unsere innere
Wahrheit. Sie zeigt uns wer
wir sind, wie wir leben und
lieben können.’

Marion Rosen



Rosen-Methode
Körperarbeit



Die Rosen-Methode erlaubt uns die Tiefe unserer Körper – Seele – Verbindung zu erforschen. Wir entdecken unser Potential, unsere Größe, unsere Weite.

Verspannungen, die im Laufe der Zeit entstehen, können chronisch werden und zeigen sich in unserem Körper: unser Kiefergelenk ist verspannt, wir ziehen die Schultern hoch, unser Becken fühlt sich an als habe es keine Verbindung zu unseren Beinen. Manchmal haben wir das Gefühl festgefahren zu sein.

Oft aber bemerken wir das nicht einmal, weil es bereits zu einer vertrauten Gewohnheit geworden ist. Wenn wir uns anstrengen, um uns unserer Lebenssituation anzupassen und unser Leben unter Kontrolle zu halten, oder wenn wir unsere Gefühle zurückhalten müssen, spannen wir instinktiv unsere Muskeln an. Dadurch beschränken wir auch unsere Atmung, was wiederum einen Einfluss auf unsere Lebendigkeit hat. Die Begründerin Marion Rosen nannte dies eine „unbewusste Barriere gegen das Leben“.

Die achtsame Berührung der Rosen-Methode gibt uns die Möglichkeit zu entschleunigen, in unser Inneres zu lauschen und dabei Verspannungen zu lösen. Wir entdecken unsere Essenz, die sich im Laufe der Zeit hinter einer muskulären Schutzschild, hinter Schmerz und anderen Symptomen verborgen hat. Wenn sich im Körper etwas verändert, wandelt sich auch unsere Haltung zu uns selbst, zu unserem Leben. Dies führt zu mehr Selbstannahme, einem ausgeglichenen Nervensystem und einer intensiveren Verbindung von Körper, Geist und Seele.



Warum kann es hilfreich sein, Sitzungen zu nehmen?

- Um körperliche/emotionale Beschwerden zu erforschen.

Als Ergänzung zur Psychotherapie, um das
- Wissen des Körpers unserem Bewusstsein zugänglich zu machen.

Um sowohl bewusste, als auch unbewusste
- Reaktionsmuster von Stress und seinen Auswirkungen aufzudecken.

Als heilsame Unterstützung nach
- traumatischen Erfahrungen, damit sich Akzeptanz, Resilienz und Toleranz entwickeln können.

Als eine Möglichkeit „nach innen zu
- lauschen“ – zur Orientierung in Zeiten von Veränderung und Selbstentfaltung.

Um in einem sicheren Raum neue
- Möglichkeiten zu erforschen und zu erfahren, wie sich ein Leben ohne Verteidigungsstrategien gestalten kann.

Zertifizierte*r Rosen-Methode®
Praktizierende*r:



® Mitglied im internationalen
Dachverband der Rosen-Methode

www.roseninstitute.net