



Durch achtsame Berührung dem Körper zuhören: Eine Einführung in die Rosen-Methode

Dieser Workshop bietet Einblicke in die Rosen-Methode Körperarbeit. Er richtet sich an Personen, die an persönlichem Wachstum interessiert sind, mittels Erforschung der Verbindung zwischen Muskelanspannung und Atem, bewusster Berührung und Entspannung. Diese Kombination kann zu mehr Bewusstheit und einem tieferen Gefühl zu sich selbst führen. Die Teilnehmer:innen können die Erfahrung machen, auf den Körper, die Sinne und die inneren Hinweise zu hören, die zu mehr Körperlichkeit und Herz-Verbundenheit führen.

Der Workshop beinhaltet:

- 🌀 Einführung in die Ursprünge und Grundprinzipien der Rosen-Methode
- 🌀 Demonstration der Rosen-Sitzung
- 🌀 Üben der gegenseitigen Rosen-Berührung
- 🌀 Einblicke in Rosen-Movement
- 🌀 Information über den Rosen-Methode Ausbildungsweg und Beantwortung von Fragen

Wann: Samstag 11. März 10:00-17:00 und Sonntag 12. März 9:00-16:00

Wo: Seminarhaus Wien West, Aichholzgasse 39, 1120 Wien

Wieviel: 260 Euro für den ganzen Workshop (2 x 6 Stunden Kurszeit, max. 10 Teilnehmer:innen)

Anmeldung: www.rosenmethode.at



Workshopleiterin: Roni Mosenson Nelken, Senior Teacher, leitet das israelische Rosen-Method Center in Jerusalem. Sie studierte bei Marion Rosen und führenden europäischen und amerikanischen Lehrer:innen und unterrichtet regelmäßig in Europa. Sie ist auch in Bioenergetischer Analyse ausgebildet und hat einen künstlerischen Hintergrund: Puppentheater. *„Ich kam zur Rosen-Methode als Teil einer langen persönlichen und beruflichen Suche, die viele Veränderungen in meinem Leben mit sich brachte. Als ich diese besondere Rosen-Berührung fand, hatte ich das Gefühl, nach Hause zu kommen. Dies ist der Ort, den ich mir gewünscht habe - in der Gegenwart des anderen die zu sein, die ich bin, und dadurch dem anderen zu erlauben, das auch zu sein. Es ist ein zutiefst menschlicher Ort, der Veränderung und Heilung ermöglicht.“*



Co-Teaching: Olivia Helmer-Wollinger, Rosen-Praktizierende mit Praxis für Körperarbeit in Wien. Autorin des Buchs „Essanfälle adé“. Seit 2022 Ausbildung zur Rosen-Lehrerin. *„Die Rosen-Berührung im sicheren Rahmen nährte mich auf wunderbare Weise und schenkte mir dadurch mehr Lebendigkeit, Fülle und innere Freiheit – und dieser Prozess geht stetig weiter.“*



Übersetzung Deutsch / Englisch: Zelma Millard, Rosen-Praktizierende in Mainz deutsch-irischer Herkunft. Die frühere Opernsängerin arbeitet auch als Vocal-Coach und Übersetzerin. Seit 2022 Ausbildung zur Rosen-Lehrerin. *„Die Achtsamkeit der Rosen-Berührung ermöglichte mir das Aufspüren meiner wahren Identität, um dadurch auch anderen Menschen so zu begegnen.“*