



Rosen-Methode  
Österreich  
Rosen Method Austria



## *Durch achtsame Berührung dem Körper zuhören*

### Eine Einführung in die Körperarbeit nach Marion Rosen

In diesem Wochenend-Workshop können Sie diese besondere Form der **Körperarbeit nach Marion Rosen** kennenlernen, erfahren und selbst ausprobieren. Im Mittelpunkt dieser Methode steht die achtsame und bewusste Berührung des Körpers, begleitet von sorgsam gewählten Worten.

Die Berührung öffnet uns für ein tieferes Gefühl für uns selbst, für die eigene Körperlichkeit, für eine neue Bewusstheit und Herzverbundenheit. Wir können erleben, was es bedeutet, auf den eigenen Körper, die Sinne und die innere Stimme zu hören. Das Wahrnehmen der Berührung ermöglicht ein **Loslassen von tiefen Muskelanspannungen** und eine **Befreiung des Atems**.

Der Workshop richtet sich an alle, die an persönlichem Wachstum interessiert sind und die sich auf die Forschungsreise zu sich selbst begeben wollen.

#### Was erwartet Sie:

- ☉ Einführung in die Besonderheiten der Körperarbeit nach Marion Rosen
- ☉ Demonstrationen von Rosen-Methode-Sitzungen
- ☉ Gegenseitiges Üben der Rosen-Berührung
- ☉ Einblicke in das Rosen-Movement
- ☉ Information über den Ausbildungsweg der Rosen-Methode

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Zelma Millard und Olivia Helmer-Wollinger

**Zeit:** Samstag 8. Juli 10:00 – ca. 17:30 und Sonntag 9. Juli 10:00 – ca. 17:30

**Ort:** Gemeinschaftspraxis „Physiologisch“, Paracelsusstraße 4, 5020 Salzburg

**Kursgebühr:** € 275 (2 x 6 Stunden Kurszeit, max. 12 Teilnehmer:innen)

**Leitungsteam:** Olivia Helmer-Wollinger (AUT) und Zelma Millard (DEU); Assistenz Claudia Kroisenbrunner (AUT)

**Weitere Infos zur Rosen-Methode:** [www.rosenmethode.at](http://www.rosenmethode.at)

**Anmeldung und Fragen:** Olivia Helmer-Wollinger, [olivia.helmer-wollinger@aivilo.at](mailto:olivia.helmer-wollinger@aivilo.at), [www.aivilo.at](http://www.aivilo.at)

Klient:innen sagen über die Rosen-Methode:

*„Die achtsame Berührung zu spüren und zu erleben und diese tiefe Bezogenheit der Praktizierenden waren wie ein Ankommen und gleichzeitig ein Neubeginn für mich in meinem Körper. Der geschützte Raum ermöglichte es mir, mich zu öffnen, mich mit meinen Gefühlen zu zeigen und daran zu wachsen.“*

*„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, als der Mensch, der ich bin, und dadurch dem anderen zu erlauben, das auch zu sein. Es ist ein zutiefst menschlicher Ort, der Veränderung und Heilung ermöglicht.“*