



Rosen-Methode
Österreich
Rosen Method Austria

Durch achtsame Berührung dem Körper zuhören

Wir möchten Ihnen die **Rosen-Methode Körperarbeit** vorstellen!

Im Mittelpunkt steht die achtsame und bewusste Berührung des Körpers, begleitet von sorgsam gewählten Worten. Das Wahrnehmen der Berührung ermöglicht ein Loslassen von tiefen Muskelanspannungen und eine Befreiung des Atems.

Die Rosen-Methode eignet sich für Menschen, die an persönlichem Wachstum interessiert sind und die sich auf die Forschungsreise zu sich selbst begeben möchten.

Was erwartet Sie:

- © Beschreibung der **Körperarbeit nach Marion Rosen**
- © Erstes gegenseitiges Ausprobieren der Rosen-Methode Berührung
- © Demonstration einer Rosen-Methode-Sitzung
- © Information über den Ausbildungsweg der Rosen-Methode
- © **Rosen-Movement** - das ist der zweite Zweig der Rosen-Methode, eine ganzheitliche Form der Bewegung zur Musik

Weitere Informationen zur Rosen-Methode: www.rosenmethode.at



Kennenlernen der Rosen-Methode Körperarbeit:

Termin 1: Samstag 8. Juli 15:30 - 18:30; Termin 2: Sonntag 9. Juli 10:00 - 13:00

Mitmachen bei einer Rosen-Movement Stunde:

Samstag 8. Juli 19:00 - 20:00

Gemeinschaftspraxis „Physiologisch“, Paracelsusstraße 4, 5020 Salzburg

Sie sind willkommen, bei einem, zweien oder sogar bei allen drei Terminen teilzunehmen!

Wir bitten um Anmeldung bei: Helga Gschwandtner, Rosen-Methode Trainee: hgschwandtner29@gmail.com



Lernen Sie die Rosen-Methode-Körperarbeit kennen bei:

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.“*

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.“*



Machen Sie mit bei einer Rosen-Movement-Stunde bei:

Claudia Kroisenbrunner, Rosen-Körperarbeit und Rosen-Movement Intern. Langjährige Erfahrung als Werkstatt-Betreuerin für Menschen mit Mehrfachbehinderungen. *„Rosen-Movement schenkte mir durch die achtsame Bewegung zur Musik und das verbunden Fühlen in der Gruppe Freude, Leichtigkeit und Körperbewusstsein.“*