

SAMSTAG/SONNTAG

**30. + 31. MÄRZ**

JEWELS 10.00–17.30 UHR

SEMINARRAUM

PHYSIOLOGISCH  
PARACELSUSSTRASSE 4  
5020 SALZBURG



Rosen-Methode  
Österreich

## EINFÜHRUNGSKURS 2019 IN SALZBURG

EINFÜHRUNG IN DIE ROSEN-METHODE –  
KÖRPERARBEIT NACH MARION ROSEN

*mit Gabriele F. Kumlin*

---

**Anmeldung:** Gabriele F. Kumlin, Jagowstrasse 9, D-10555 Berlin  
Tel. 0049 30 3974 9515, KumlinGabriele@aol.com

**Kursgebühr:** jeweils EUR 210,- pro Wochenende

Die Anmeldung ist verbindlich nach Eingang der Kursgebühr.  
Die Kontodaten werden nach Anmeldung mitgeteilt. Während der Kurse werden die Grundlagen der Rosen-Methode vermittelt. Demonstrationen und Partnerarbeit sind Bestandteile der Seminare.

---

Die Rosen-Methode ist eine achtsame und befreiende Berührungsarbeit, die uns tiefe Entspannung und Seelenfrieden ermöglicht. Sie unterstützt innere Prozesse und macht uns die Zusammenhänge zwischen (chronischen) Muskelverspannungen, dem Atemverhalten und der seelischen/emotionalen Ebene deutlich. Das Zurückhalten wichtiger unterdrückter Lebenskräfte und nicht gelebter Potenziale kann beendet werden. Neue Tore öffnen sich ....

Die Rosen-Methode wurde von der in die USA emigrierten deutschen Atem- und Physiotherapeutin Marion Rosen (1914–2012) entwickelt. In Berkeley, Kalifornien, gründete sie in den 80er Jahren das Rosen Institut. Ihre Arbeit baut auf der Tradition der Atem- und Entspannungsarbeit von Elsa Gindler und Lucy Heyer, der Physiotherapie und der Jung'schen Psychotherapie auf.

Die Rosen-Methode öffnet seelische und körperliche Blockierungen, stärkt das Immunsystem und das Selbstwertgefühl. Sie aktiviert die eigenen Kräfte der Selbstheilung und die körperliche Selbstregulierung. Sie führt zu mehr Lebensfreude und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie zu einem näheren Zugang zu unseren Gefühlen und unserer Umwelt.

### **Der Neurowissenschaftler Alan Fogel zur Rosen-Methode:**

Marion Rosen fand heraus, dass die gleichzeitige Erfahrung von Körperwahrnehmungen und Emotionen zur Lockerung der Muskelanspannung führen kann. Personen, die vermehrt Stress erleben und darum kämpfen, ihre Abwehr, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Depression und/oder Wut zu unterdrücken, zeigen mehr Muskelanspannung und chronische Muskelschmerzen. Körperliche Verletzungen und Krankheitszustände können im Bereich einer Wunde oder Entzündung Muskelanspannung erzeugen. Diese Spannung dient gleichzeitig dazu, ein Gefühl zu unterdrücken (z. B. Angst, Wut, Traurigkeit), welches in der Folge die Gefahr von Einschränkung und Schmerz in sich birgt.



”

*Bei dieser Arbeit geht es darum, sich wieder zu finden – die Wandlung zu vollziehen von der Person, die wir meinen zu sein, zu der Person, die wir wirklich sind.* “

Marion Rosen

#### **DIE ROSEN-METHODE EIGNET SICH FÜR ALLE, DIE U.A.**

- in akuten Stresssituationen feststecken
- sich von körperlichen und seelischen Schmerzen befreien möchten
- tiefe Entspannung und ein freieres Atemvolumen suchen
- ihr inneres Gleichgewicht wieder finden möchten
- in Krisen stecken
- Depressionen oder einen Burn-Out haben
- Traumata lösen und sich aus alten Lebensmustern befreien möchten
- chronischen Schmerzen, Muskelverspannungen, Migräne, Rückenschmerzen auf den Grund gehen möchten
- seelischen und physischen Überforderungen und Belastungen ausgesetzt sind oder
- einfach nur entspannen und mehr Körperbewusstsein gewinnen möchten.

---

#### **GABRIELE F. KUMLÍN**

Gründerin und Geschäftsführerin der Rosen-Methode Österreich. Ausbildung am Rosen Institute in Berkeley, Kalifornien bei Marion Rosen. Praktizierende seit 1997, primäre Supervisorin und Workshop Teacher.

Sie lebt und arbeitet in Berlin und Wien. Weitere Aus- und Fortbildungen in Cranio Sacraler Therapie (Upledger, Milne, Michael Shea u.a.), der Esalen Massage und Kum Nye Tibetisches Heilyoga (Lehrertraining am Tibetischen Nyingma Institute Berkeley, Ca.), Continuum Movement mit Emily Conrad u. Susan Harper. Verschiedene psychotherapeutische und buddhistische Studien sowie Traumafortbildungen. Regelmäßiges Kursangebot.

---

#### Veröffentlichungen:

“Die Rosen-Methode” in Wege zum Körperbewusstsein, 2002 Pflaum Verlag München zusammen mit Juliane Knoop. Englische Rezension von Babette Rothschilds „The Body Remembers“. “Die Rosen-Methode Körperarbeit” – Den Körper berühren, die Seele erreichen von Marion Rosen und Susan Brenner, deutsche Ausgabe März 2007 (Verlag Neue Erde) u.v.m.



**Rosen-Methode**  
**Österreich**

[www.rosenmethode.at](http://www.rosenmethode.at)