



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

Dieser praxisorientierte Workshop ermöglicht, die Rosen-Methode Körperarbeit kennenzulernen, zu erfahren und selbst auszuprobieren. Er richtet sich an alle, die an persönlichem Wachstum interessiert sind und die Verbindung von Muskelanspannung und Atem, bewusster Berührung und Entspannung erforschen wollen. Zudem geht es darum, mehr Bewusstsein, Körperlichkeit, Herz-Verbundenheit und ein tieferes Gefühl für sich selbst zu entwickeln - und zu erfahren, was es bedeutet, auf den eigenen Körper, die Sinne und die innere Stimme zu hören.

### Der Workshop beinhaltet:

- ☉ Einführung in die Besonderheiten der Rosen-Methode
- ☉ Demonstrationen von Rosen-Sitzungen
- ☉ Gegenseitiges Üben der Rosen-Berührung
- ☉ Einblicke in Rosen-Movement
- ☉ Information über den Rosen-Methode Ausbildungsweg und Beantwortung von Fragen

**Zeit:** Samstag 29. April 10:00-17:30 und Sonntag 30. April 10:00-17:30

**Ort:** Seminarzentrum „Bewusst Sein im Fokus“, Neubaugasse 44/Stiege 2/Tür 12, 1070 Wien

**Kursgebühr:** € 260 (2 x 6 Stunden Kurszeit, max. 10 Teilnehmer:innen)

**Teacher-Team:** 1 Senior Teacher (GB), 1 Co-Teacher (D), 1 Übersetzerin (AUT), 1 Assistentin (AUT)

**Sprachen:** Englisch / Deutsch – Deutsch / Englisch

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



### Menschen sagen über die Rosen-Methode:

*„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.“*

*„Ich kam zur Rosen-Methode als Teil einer langen persönlichen und beruflichen Suche. 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.“*

*„Die Achtsamkeit der Rosen-Berührung im geschützten Raum ermöglichte es mir, mich zu öffnen, mich zu zeigen und daran zu wachsen.“*

### Bei weiteren Fragen:

[olivia.helmer-wollinger@aivilo.at](mailto:olivia.helmer-wollinger@aivilo.at) +43-676-705 24 48 bzw. [millardzelma@gmail.com](mailto:millardzelma@gmail.com) +49-173-951 71 94