



Rosen-Methode Österreich



WIE WIR UNS BEWEGEN, IST WICHTIG!

A TASTE OF ROSEN METHOD MOVEMENT

Samstag 24. und Sonntag 25. Mai 2025

Täglich von 10 - 17 Uhr in 1090 Wien

Genießen Sie ein Wochenende der Selbstentdeckung, in Gemeinschaft, mit Rosen-Methode Bewegung!

Was es ist: scheinbar einfache Bewegungen, um unsere Gelenke zu lockern, verspannte Muskeln zu entspannen, die Kapazität für tiefe Atmung und Vitalität zu erhöhen - und das alles zu fein abgestimmter Musik;

Was es nicht ist: Wiederholungen bis zur Muskelermüdung; ins Schwitzen kommen; „ohne Fleiß kein Preis“.

Wie es sich anfühlt: vergnüglich; kreativ; spontan; verbindend; zentrierend;

Für wen es ist: für all jene, die sich mehr Bewegungsfreiheit, Körper-Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Verbundenheit wünschen.

Zu den Aktivitäten gehören tägliche Movement-Klassen, Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, Sinneswahrnehmung, Erforschung des Atems und Rhythmusspiele.

Mit Deborah Marks, Rosen-Methode Movement Ausbildungslehrerin aus den USA und seit über 40 Jahren Senior Teacher für Körperarbeit.

Unterrichtssprache: Englisch, mit deutscher Übersetzung nach Bedarf

Kursort: Maitri Bildungszentrum, Berggasse 13, 1090 Wien

Kosten: € 325, **Early Bird Preis:** 295, gültig bis 11. April

OFFENE KLASSE am Freitag, 23. Mai von 18.30 - 20 Uhr. Auf Basis freier Spende.
Für alle Interessierte. Kostenfrei für TN des Wochenendkurses.

Registrierung bis einschließlich 22. April 2025: kontakt@rosenmethode.at