



ROSEN - MOVEMENT

7. – 11. Oktober 2026

Bereits in den 1950er-Jahren erkannte Marion Rosen, dass der Körper auf emotionalen Stress mit dem Aufbau von Spannungen und Blockaden reagiert. Diese können unsere Beweglichkeit einschränken und unsere Lebensenergie aus dem Gleichgewicht bringen.

Bei dem von ihr entwickeltem ROSEN-MOVEMENT geht es um achtsame Bewegungen, die dem Gesamtgefüge des Körpers entsprechen und individuelle Bewegungsmuster berücksichtigen. Die Gelenke werden geschmeidig und erlauben eine überraschend neue Bewegungsfreiheit: Durch sanftes Dehnen entspannen und verlängern sich kontrahierte Muskeln – es entsteht Raum und Weite – der natürliche Atem kann frei fließen. Die Einfachheit der Bewegungen schafft Raum für achtsames Nach-innen-Spüren, für das Wahrnehmen eigener Grenzen und das Entdecken neuer Möglichkeiten. Ein Bestandteil des Kurses ist das „Körperlesen“, das hier eindrucksvoll demonstriert wird.

Unterstützt durch Musik erlebt der Körper Vitalität und Freude.

Kursgebühr: € 750,00

Kurszeiten: täglich 9.00 – 15.45

Kursort: Obere Windeckstr. 20,
77815 Bühl-Waldmatt

Sprache: deutsch/englisch

Anmeldung: rosenmethode@gmx.de
www.rosenmethode.de



Kursleiterinnen:
Jane Malek (USA),
Maria von Saurma

