

Zertifizierte*r Rosen-Methode®
Praktizierende*r:

'Wenn wir uns mit unserem
Körper verbunden fühlen,
entdecken wir unsere
innere Wahrheit. Sie zeigt
uns wer wir sind, wie wir
leben und lieben können.'

Marion Rosen



® Mitglied im internationalen
Dachverband der Rosen-Methode
www.roseninstitute.net

Rosen-Methode
Körperarbeit



Den Körper berühren - die Seele erreichen

Die Rosen-Methode erlaubt uns die Tiefe unserer Körper - Seele - Verbindung zu erforschen. Wir entdecken unser Potential, unsere Größe, unsere Weite.



Unser Körper ist ein Spiegel unserer Lebensgeschichte und gleichzeitig so etwas wie der Hüter unserer Seele.

Fast alle von uns machen im Laufe ihres Aufwachsens Erfahrungen, die schmerzhaft sind, die wir möglicherweise nicht verarbeiten können. Der Körper hilft der Seele mit diesen Erfahrungen umzugehen, indem er damit verbundene Gefühle, die wir nicht ausdrücken können zurückhält und verschließt. Er baut eine Muskelverspannung auf, die zu diesem Zeitpunkt weise und sinnvoll ist.

Später wirken diese Muskelverspannungen jedoch wie eine Barriere gegen uns selbst, unserem innersten Kern, zu unseren verborgenen Schätzen. Durch die mit der Muskelverspannung korrespondierenden Berührung während einer Rosen-Methode Sitzung ist der Körper in der Lage, sich an diese alten Verspannungen zu erinnern und sie nach und nach aufzugeben. Begleitende Worte vertiefen diesen Prozess. Die in den Muskelverspannungen festgehaltene Energie kann sich lösen und wieder als Lebenskraft erfahrbar werden. Ein tieferer Zugang zu uns selbst wird möglich. Wir werden kreativer, lebendiger; unser Denkvermögen wird klarer.

Warum kann es hilfreich sein, Sitzungen zu nehmen?

- Um körperliche/emotionale Beschwerden zu erforschen.
- Als Ergänzung zur Psychotherapie, um das Wissen des Körpers unserem Bewusstsein zugänglich zu machen.
- Um sowohl bewusste, als auch unbewusste Reaktionsmuster von Stress und seinen Auswirkungen aufzudecken.
- Als heilsame Unterstützung nach traumatischen Erfahrungen, damit sich Akzeptanz, Resilienz und Toleranz entwickeln können.
- Als eine Möglichkeit „nach innen zu lauschen“ - zur Orientierung in Zeiten von Veränderung und Selbstentfaltung.
- Um in einem sicheren Raum neue Möglichkeiten zu erforschen und zu erfahren.