

Rosen –metodi

Kosketusta keholle ja mielelle

Peruskurssi Joensuussa 24.-26.5.2019

Marion Rosen – yksi kehopainotteisten hoitomuotojen pioneereista – kehitti tämän lempeän mutta syvälle menevän hoitomuodon. Hoidossa kohdataan kehomme jännittyneitä alueita lempeällä, mutta syvälle menevällä kosketuksella, todella huomioiden ja kuunnellen kehoa. Tällainen kosketus auttaa meitä saamaan syvemmän yhteyden itseemme, ja tekee mahdolliseksi myös hellittää jännityksistä. Kehomme liikkuvuus, elinvoima ja itsetuntemus lisääntyvät tukien hyvinvointiamme.

Peruskurssi on kolmen päivän mittainen kokemuksellinen tutustuminen Rosen – metodiin. Kurssin aikana pysähdytään kuuntelemaan omaa itseä; kuinka voin ja mitä havaintoja teen itsestäni. Lihasjännitykset ovat esteenä vapaalle olemiselle ja ilmaisulle. Ne ovat syntyneet eri elämänvaiheissa tarvittaviin selviytymisiin – niin fyysisiin kuin psyykkisiin. Kurssilla jokainen voi pysähtyä kuulostelemaan ja kohtaamaan omia selviytymismekanismejaan ja hakea luottamusta niiden irti päästämiseen.

Kurssilla harjoitellaan Rosen-metodin työskentelyä, läsnäoloa, kosketusta ja kohtaamista, seurataan opettajan tekemiä näytehoitoja ja avataan kehoa Rosen-liikunnan avulla. Vuorovaikutus muiden ryhmäläisten kanssa syventää omia kokemuksia.

Rosen-metodia voi opiskella henkilökohtaisen kasvun tai Rosen-terapeutiksi kouluttautumisen vuoksi (terapeuttikoulutus 3-4v.).

Paikka: Itä-Suomen Liikuntaopisto, Länsikatu 15, 80110 Joensuu

Kurssin hinta: 340 €

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Auli Verhelä

Peruskurssiopettaja/Rosen-terapeutti

Puh: 050-566 4261, sähköposti: auli.verhela(at)dnainternet.net



”Tässä menetelmässä on kysymys muuttumisesta - ihmisestä, joka luulemme olevamme ihmiseksi, joka todella olemme.” (Marion Rosen)

