

Einführungskurs

„Rosen-Methode“ Körpertherapie in der Südtürkei

01.- 08. September 2019



Die von Marion Rosen (1914-2012) entwickelte Körperarbeit berührt und löst auf ganz sanfte Art und Weise chronische Muskelverspannungen in uns und gibt uns unsere eigene ursprüngliche Entspannung zurück. Dadurch können wir Stresssituationen besser regulieren und nach stressvollen Phasen schneller wieder zu Erholung und Ausgeglichenheit zurückfinden. Das Lykia mit seiner besonders offenen und gleichzeitig fürsorglichen Atmosphäre bietet einen idealen Rahmen für diese Methode.

Die 12 Unterrichtsstunden sind auf 5 Tage verteilt. So bleibt viel Zeit und Raum für die Integration des erlebten und erlernten und auch zum "einfach da sein". Besonders organisch ist der Kurs in die „Nur-da-sein Woche“ des Hauses eingebettet, kann jedoch auch zusätzlich zur Aktiven-Auszeit gebucht werden. Die Einheiten sind dazu mit dem Wochenprogramm abgestimmt.

Der Ort:

Gäste-und Seminarhaus Lykia, Adrasan, Südtürkei; www.aktive-auszeit.de

Kursinhalt:

Durch einfache, unterschiedliche Übungen die wir in dieser Woche erleben, kommen wir der Rosen- Berührung näher. Wir werden uns zu zweit und in der Gruppe austauschen und die Leichtigkeit des Rosen Movement erfahren.

Programm-Aufbau des Seminars:

12 Unterrichtsstunden von Montag 02. September – Freitag 06. September



Anerkennung:

Der Einführungskurs ist für die Ausbildung in Rosen-Methode Körperarbeit und Rosen-Movement anerkannt.

Kursleitung:

Maria von Saurma (CH), Praktizierende der Rosen-Methode Körperarbeit und Rosen-Movement Lehrerin, Psychologin FSP

Kosten des Einführungs-Kurses:

Unterricht 200.00 €

Leistungen der „Nur-da-sein-Woche“ des Lykia (ab 575 €):

- ✓ 7 Übernachtungen im Bungalow
- ✓ Vegetarische/ vegane Vollpension
- ✓ Samstag Grillabend mit Fisch und Fleisch
- ✓ frisches Quellwasser und Tee ganztags inklusive
- ✓ frischer Bohnenkaffee zum Frühstück und Mittagessen
- ✓ kostenloser Sammeltransfer 5x am Sonntag zu fixen Zeiten

Leistungen der „Aktiven-Auszeit“ des Lykia (ab 675 €): hierbei sind zusätzlich 23 Stunde Programm aus Yoga, Meditation und Ausflügen enthalten.

Zusatzangebote: (15- 45 Euro):

- ✓ Bootstour entlang der Küste mit Bademöglichkeiten in wunderschönen, glasklaren Buchten
- ✓ Besichtigung der antiken Lykischen Königsstadt Olympos
- ✓ Schweige-Walk mit Sonnenaufgangs-Meditation am Strand
- ✓ Besuch des Wochenmarktes von Kumluca



Anmeldung zum Einführungskurs:

www.maria-von-saurma.ch oder telefonisch: 0041-795031288

Buchung der Unterkunft bei der Lykia Buchungsmanagerin Ute Mouvet:
info@seminarcenter-lykia.de