



# ROSEN-MOVEMENT

## ROSEN-MOVEMENT WOCHENENDE

### DATUM / KURSZEITEN

08. / 09. / 10. Mai 2020

Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr

Samstag, 09:00 – 16:30 Uhr

Sonntag, 09:00 – 13:00 Uhr

### ORT

Schlössli Biel, Zentrum für Langzeitpflege  
Mühlestrasse 11, 2504 Biel

### PREIS

220 CHF

### ANMELDUNG UND INFORMATION

Annegreth Birle, Tel. 079 220 80 76

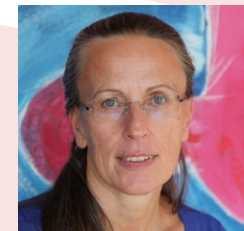
Das **ROSEN-MOVEMENT** ist Bewegung und Ruhe zugleich. Es fördert die Fähigkeit, sich selbst zu bewohnen und sich ganz zu fühlen. Es folgt einem bestimmten Aufbau und wird von passender Musik getragen.

Alle Gelenke werden sanft bewegt, die Produktion der Gelenkflüssigkeit wird angeregt. Weiche, schwingvolle Bewegungen sprechen gezielt die Faszien an. Behutsames Dehnen des Brustkorbs führt zu mehr Atemvolumen, der ganze Körper wird stärker durchblutet und von angenehmer Wärme durchflutet. An diesem Wochenende werden wir die Leichtigkeit des Rosen-Movement, Partnerübungen, Body-Reading (Körperlesen) und Sharing (sich mitteilen) erfahren.

### KURSLEITUNG



Maria von Saurma  
Tel. +41 (0)79 503 12 88  
[www.maria-von-saurma.ch](http://www.maria-von-saurma.ch)



Karen Zoeppritz-Karle  
Tel. +49 (0)711 958 657 67  
[www.karen-zoeppritz-karle.de](http://www.karen-zoeppritz-karle.de)