

# Rosen-Methode

Einführungskurse, Selbsterfahrung,  
Weiterbildung, Lehrgang


**Ort:**

Campus Kientalerhof  
Griesalpstrasse 44  
3723 Kiental

**weitere Informationen:**

[www.kientalerhof.ch/rosen](http://www.kientalerhof.ch/rosen)





**Den Körper berühren,  
die Seele erreichen.**

**Die Rosen-Methode fördert das körperliche und emotionale Wohlbefinden, indem sie einschränkende Muskelverspannungen und eingeschränkte Atemmuster, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben, bewusst macht und neue Möglichkeiten eröffnen.**

Ursprünglich eine Reaktion auf herausfordernde Situationen und Erfahrungen, schaffen diese selbstschützenden Muster unbewusste Barrieren, die zu Müdigkeit, Schmerzen und anderen Symptomen führen können und den Zugang zu positiven Zuständen wie Selbstbehauptung, Vergnügen, Freude und tiefer Verbundenheit mit anderen einschränken.

Mit unterstützenden, zuhörenden Berührungen und Worten, die auf subtile Veränderungen in der Muskelspannung und den Atemmustern reagieren, lenken Rosen-Praktizierende das Bewusstsein der Klient\*innen auf ihre körperlichen und emotionalen Erfahrungen, einschliesslich der begleitenden Gedanken und Überzeugungen.

### **Im sicheren Raum gesehen werden**

Berührt, gesehen, gehört und bestätigt zu werden, während man sicher auf dem Massagetisch liegt, ermöglicht es den Muskeln, ihren schützenden Griff zu lockern, die Atmung zu vertiefen und Gefühle, Erinnerungen und Empfindungen sicher und ohne Wertung zu erleben.

Im sicheren Raum der therapeutischen Beziehung gewinnen die Kunden mehr Selbstmitgefühl und Selbstbewusstsein. Gleichzeitig werden unbewusste Muster bewusst; der Geist und der Körper können Bedürfnisse, die ignoriert wurden, und Gefühle, die unterdrückt wurden, entdecken und in Besitz nehmen.

Das Nervensystem schützt und verteidigt nicht mehr, sondern ist offen für Erfahrungen. Diese Offenheit kann ein Gefühl der Hingabe, des Friedens und der tiefen Verbundenheit mit etwas Universellem und Grösserem als sich selbst hervorrufen. Dieser erholsame Zustand, in dem man Frieden und Sicherheit in sich selbst findet, entwickelt auch die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems, so dass es sich leichter von Stress erholen kann und die neuronalen Verbindungen wachsen, die das Selbstbewusstsein stärken.

## Rosen Movement

Rosen Movement ist zutiefst erholsam und entwickelt den Sinn für die eigene Verkörperung. Unbewusste Emotionen, Einstellungen und Überzeugungen führen zu Muskelverspannungen, die deine volle Bewegungsfreiheit einschränken und deinen Körper daran hindern, im Alltag ein Gefühl von Freiheit und Präsenz zu erleben. Einfach ausgedrückt: Wie du dich bewegst, ist Ausdruck deiner Gefühle; wie du dich fühlst, hängt auch davon ab, wie du dich bewegst. Rosen Movement lädt dich dazu ein, neu zu entdecken, wie sich dein Körper bewegen darf.

Mit einladender und unterstützender Musik erwecken die Rosen Movement-Kurse die Erfahrung, sich in die Bewegung zu entspannen, so dass die Teilnehmenden durch einfache Bewegungen neue Vitalität, Weite und Freude in ihrem Körper finden können. Die Rosen Movement-Lehrpersonen ermutigen die Teilnehmenden, sich mit Selbstbewusstsein, Intention und Leichtigkeit zu bewegen. Die sanften Übungen fördern die Beweglichkeit, die Geschmeidigkeit der Gelenke und eine tiefere Atmung. Wenn sich die Muskeln in ihre natürliche Länge entspannen, verbessern sich Körperausrichtung und Ausdruckskraft. Diese Vorteile bereiten den Körper gründlich auf die Leichtigkeit gewöhnlicher Bewegungen und auch auf anstrengendere Übungen vor. Rosen Movement ist eine eigene Ausbildung, die in der Körperarbeit begleitend vorkommt.

## Die Ursprünge der Rosen-Methode

Die Rosen-Methode wurde von Marion Rosen entwickelt, die schon lange von der Art und Weise fasziniert war, wie Menschen ihr körperliches und emotionales Potenzial unbewusst einschränken. Verschiedene Body-Mind-Methoden wurden entwickelt, um Menschen dabei zu helfen, ihre Fähigkeit zu Freude, Leichtigkeit, Beweglichkeit, emotionalem Einfallsreichtum und zwischenmenschlicher Verbindung wiederzuerlangen. Marion Rosen wurde von Lucy Heyer, einer Schülerin von Elsa Gindler und Ehefrau von Gustav Richard Heyer, einem jungianischen Psychoanalytiker und ehemaligen Schüler und Kollegen von C. G. Jung, in Massage und Atemarbeit ausgebildet.

Rosen hatte die Gelegenheit, direkt mit Heyers Psychotherapie-Klient\*innen zu arbeiten, und es wurde deutlich, dass durch diese einzigartige Kombination aus Körperarbeit und psychotherapeutischer Intervention die Dauer der psychoanalytischen Behandlung der Klient\*innen deutlich verkürzt wurde.

Diese frühen Pioniere der Körperarbeit zeigten, wie körperliche Entspannung, Sinneswahrnehmung und die Aufmerksamkeit für den Atem es ermöglichen, unerkannten emotionalen Stress bewusst zu spüren, zu verstehen und zu integrieren. Die Befreiung aus dem Griff des unbewussten Stresses ermöglichte es den Menschen, ihr volles Potenzial an Lebendigkeit, Freude, Kompetenz und Kreativität zu entfalten.

Rosen verliess Deutschland in den 1930-er Jahren und liess sich in Schweden und den Vereinigten Staaten zur Physiotherapeutin ausbilden. In ihrer langjährigen Praxis verband sie ihre körperlich-geistige Ausbildung mit ihrem physiotherapeutischen Wissen und erwarb sich bei Ärzt\*innen und Therapierende den Ruf, Menschen zu helfen, bei denen herkömmliche Behandlungen keine Besserung brachten. Als ihre Physiotherapie-Klient\*innen sie fragten, wie sie Schmerzen vorbeugen könnten, wurde sie 1956 dazu inspiriert, ihre ersten Bewegungskurse zu entwickeln. 1980 begann sie, ebenfalls auf Wunsch ihrer Klient\*innen, Praktizierende in dieser Körperarbeitsmethode auszubilden. Die von ihr geschaffenen Kurse standen auch allen zur Verfügung, die die Rosen-Methode als Praxis für ihr eigenes persönliches Wachstum erlernen wollten.

## Was bewirkt die Rosen-Methode?

- Linderung von chronischen Schmerzen und Muskelverspannungen
- Als heilsame Unterstützung nach traumatischen Erfahrungen, damit sich Akzeptanz, Resilienz und Toleranz entwickeln können
- Entwicklung einer mitfühlenden, achtsamen Beziehung zu dir selbst durch deinen Körper
- Überwindung unbewusster einschränkender Haltungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen
- Steigerung von Wohlbefinden und Vitalität durch körperliches, emotionales und spirituelles Bewusstsein
- Ausweitung der natürlichen emotionalen Ausdrucksfähigkeit
- Öffnung zu grösserer Empfänglichkeit und Transparenz in Beziehungen
- Wiederentdeckung deiner angeborenen Fähigkeit für und Freude an der Bewegung
- Kultivierung von Präsenz und innerem Frieden, Akzeptanz, Verbindung und Weite durch deinen Körper
- Als eine Möglichkeit, nach innen lauschen und zur Orientierung in Zeiten von Veränderung und Selbstentfaltung

## Einführungskurse, Selbsterfahrung, Weiterbildung, Lehrgang

Die Kurse sind für Menschen konzipiert, die an der Ausbildung zur/zum Rosen-Methode Praktizierenden interessiert sind. Sie sind darüber hinaus geeignet für Teilnehmer\*innen, die eine Unterstützung und Begleitung für ihre Selbsterfahrung und Selbstfindung wünschen, ohne dem Ziel einer Ausbildung.

- Du besuchst einen zweitägigen Einführungskurs.
- Du besuchst siebentägige Intensivkurse.
- Wenn Du möchtest, kannst Du diesen siebentägigen Intensivkurs mehrmals besuchen (max. 3 pro Jahr), um die Rosen-Arbeit immer mehr zu vertiefen und neue Erfahrungen zu sammeln.
- Du besuchst den viertägigen Kurs “Emotionale und experimentelle Anatomie”.
- Du kannst diese Kurse als EMR/ASCA konforme Weiterbildungen oder einfach als wertvolle und bereichernde Persönlichkeitsentwicklung besuchen. Gerade diese letzte Möglichkeit wird heute in einer Welt der Zertifikate und Reglemente oft vergessen und unterschätzt. Die Rosen-Methode bietet hier einen einzigartigen und wunderbaren Beitrag zur menschlichen Entfaltung und Reifung. Deinen Prozess begleitende Einzelsitzungen sind sinnvoll.

**Du kannst die Kurse auch einzeln (als Weiterbildung oder Selbsterfahrung) besuchen.**

**Um die Zertifizierung vom Rosen-Institute zu erlangen, sieht das Curriculum folgendermassen aus:**

- 4 Intensivkurse á 36 Stunden; pro Jahr maximal 3 Kurse
- Den Prozess begleitende Einzelsitzungen sind erwünscht.
- Gespräch mit dem Seniorteacher; Klärung beiderseits, ob der Wunsch und die Eignung zur Ausbildung vorliegen.

**Es schliessen sich an:**

- 3 Intensivkurse à 36 Stunden; maximal 3 Kurse pro Jahr
- 10 den Prozess begleitende Einzelsitzungen
- 8 Supervisionen
- 2 Anatomiekurse / Emotionale Anatomie I und II

Die regelmässige Teilnahme an Praktika ist erwünscht.

Gespräch mit dem Seniorteacher, ob der Wunsch und die Befähigung, das Internship zu beginnen, gegeben sind.

**Internship:**

Dies ist die Zeit der selbständigen Arbeit mit Klienten/Klientinnen, begleitet von regelmässigen Supervisionsstunden.

Die Ausbildung zur/zum Rosen-Praktizierenden dauert etwa 5 Jahre.

Sie schliesst mit einem Zertifikat ab.

Rosen-Methode Movement ist in der Regel integraler Bestandteil aller Kurse.

**Weitere Informationen, Kosten und Daten:**

[www.kientalerhof.ch/rosen](http://www.kientalerhof.ch/rosen)



## Kientalerhof: Der persönliche Campus – seit 1985

Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie und Persönlichkeits-Entwicklung

Der Kientalerhof inmitten der Natur ist für viele Menschen ein Safe Space. Ein Ort, an welchem sie sich entwickeln können, ohne sich und ihre Gefühle zu verstecken. Dies gibt Menschen die Möglichkeit, wieder sich selbst zu sein.

Sobald man die Reise zu einem unverstellten Selbst erlebt hat, möchte man sie unbedingt auch anderen Menschen ermöglichen. Und genau das ist es, was gute Therapeut:innen in unseren Augen tun.

Erklären kann man viel, doch Erleben ist besser. Das gilt für den Ort wie auch für die Methode. Daher führen wir regelmässig allgemeine sowie methodenspezifische Kennenlern-Tage inkl. Schnupperbehandlungen durch (im Kiental und in unserem ebenfalls sehr schönen Kursraum in Wetzikon): [kientalerhof.ch/kennenlernen](https://www.kientalerhof.ch/kennenlernen)



Der Kientalerhof verfügt als Ausbildungsbetrieb über eine Eduqua-Zertifizierung.

**Kientalerhof AG**  
Griesalpstrasse 44  
CH-3723 Kiental  
+41 33 676 26 76

**Kientalerhof Wetzikon**  
Zürcherstrasse 29  
CH-8620 Wetzikon  
+41 78 850 40 84

**[www.kientalerhof.ch](https://www.kientalerhof.ch)**  
[info@kientalerhof.ch](mailto:info@kientalerhof.ch)