

# ROSEN-MOVEMENT TAG

Euch erwartet ein Tag der Begegnung und Entspannung.  
Mit Informationen, Berührung und Bewegung, auch für jene,  
die die Rosen-Methode noch nicht kennen .

Wir machen eine Stunde Bewegung mit Rosen-Movement  
und eine Runde, in der ihr euch mitteilen könnt.

## ROSEN-MOVEMENT IST:

- sanftes und einfaches Bewegen zu unterstützender Musik.
- Bewegung, die Raum lässt für achtsames nach Innen spüren
- wahrnehmen von Bewegungsgrenzen und neuen Spielräumen
- Freude und Leichtigkeit
- bei sich selbst und in Begegnung sein
- freier Atem
- eine lebendigere Haltung und mehr Lebensfreude

Der Tag ist geeignet für dich:

- wenn du dich gerne bewegst
- wenn du mehr ins Spüren kommen möchtest
- wenn du dich leichter und beweglicher fühlen möchtest
- wenn du die Methode von Marion Rosen kennenlernen möchtest
- wenn du Verspannungen lösen möchtest

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung und evtl. warme Socken
- eine Matte für den Boden und evtl eine Decke
- Getränke und Snacks für die Pause

Ich freue mich auf euer Kommen.

**Termin: Samstag 14.09.2024**

**Uhrzeit: 11 Uhr bis 15 Uhr (mit kurzer Pause)**

**Preis: 45,-€**

**Ort: Spirit of Saphir  
Pegnitzstrasse 29  
90762 Fürth**

**Anmeldung bei Ute Yapi**

**Telefon: 015115388373**

**e-mail: [ute.yapi@web.de](mailto:ute.yapi@web.de)**