

Unangestrengt bewegt!

- Verbesserung des Körpergefühls
- Erweiterung des Bewegungspotentials
- Lösen von Blockaden
- Atem bekommt wieder Raum
- Eine lebendige Haltung und mehr Lebensfreude
- Ergänzung zu Physiotherapie
- Anderes kennenlernen und ausprobieren
- Geeignet für Menschen, die sich nicht gerne anstrengend bewegen

Keine Altersbeschränkung!

Zum Kennenlernen eine Probestunde gratis.

Einstieg ist jederzeit möglich!
(eine Kurseinheit = 8x)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Handtuch, evtl. kleines Kissen

Weitere Informationen oder Anmelden bei

Carmen Feicke
Sport- u. Meditationslehrerin,
Dipl.-Gesundheitstrainerin,
Rosen-Movement®-Lehrerin (i.Ausb.)

07026-3446 (AB)

0160-97713366 - Cfeicke@t-online.de

Neu im Lenninger Tal



Bewegung ist Leben!

Langsame, einfache Bewegungen
mit Sequenzen meditativer
Entspannung.

Freitags 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort:

Physiotherapiepraxis v. Petersenn
Höllochstraße 1 in Oberlenningen

www.physiotherapie-von-petersenn.de



**„Wenn Muskeln loslassen und entspannen,
entsteht mehr Raum. Eine der Grundvoraus-
setzungen für Gesundheit ist, dass wir den
Raum einnehmen, den wir brauchen.“**

(Marion Rosen)

Marion Rosen (*1914 in Nürnberg, †2012 in Californien)
war eine Physiotherapeutin, die durch
aufmerksame Beobachtung ihrer Klienten das
Zusammenspiel von Atem, Körper und Seele
erkannte.

Ihre angewandte Methode der Körperarbeit
wurde nach ihr benannt.

*Sanfte Bewegung mit Leichtigkeit und Freude
ausgeführt, entspannt den Körper und
berührt die Seele.*

*Der Atem wird weit, die Muskeln und Gelenke
erholen sich, wenn wir die Anforderungen des
Alltags für einen Moment hinter uns lassen,
frei von Leistungsdruck und Anstrengung.*

*Beim ROSEN-MOVEMENT® geht es um
achtsame Bewegungen, die dem
Gesamtgefüge des Körpers entsprechen
und ebenso individuelle Bewegungsmuster
berücksichtigen.*

*Die Gelenke werden geschmeidiger und
ermöglichen mehr Bewegungsfreiheit.*

*Durch sanftes Dehnen entspannen sich
kontrahierte Muskeln - es entstehen
Raum und Weite und der
natürliche Atem kann frei fließen.*