

# Rosen-Methode Movement Wochenendkurs

Samstag 14. und Sonntag 15.

Februar 2026



**Kursleitung** Karen Zoeppritz-Karle, Senior Movement Lehrerin aus Deutschland.

**Kurszeiten** täglich 9:30 – 17:00

**Kursort** Salon Sechshaus, 1150 Wien  
Sechshauser Straße 48/1/Top 2

**Kursgebühr** € 325,-

**Anmeldung** [kontakt@rosenmethode.at](mailto:kontakt@rosenmethode.at)  
& **Information** [www.rosenmethode.at](http://www.rosenmethode.at)

**Freitag, 13. Februar, 18:30–20:00**  
Offene Klasse kostenlos und unverbindlich



*Wie ich mich bewege, lässt erkennen,  
wie ich mich fühle –  
wie ich mich fühle, hat wiederum  
Auswirkungen auf mein  
Bewegungsvermögen.*

Dieser Movement Wochenendkurs umfasst Komponenten unseres Rosen-Methode Movement Trainingsprogramms.

Die sanften Übungen fördern eine tiefe Atmung sowie Flexibilität in Muskeln, Faszien und Gelenken, der Körper kann sich auf ganz natürliche Weise aufrichten.

Jeder Tag beinhaltet:

- Movement Stunden
- Mitteilungsrunden
- Körperlesen
- lebendige Anatomie

und viele Gelegenheiten des kreativen Lernens und Experimentierens.

Begleitende Musik unterstützt das Movement.

Er ist offen für Menschen, die an innerem Wachstum interessiert sind, sich mal eine kleine Auszeit nehmen möchten und für diejenigen, die Movement unterrichten wollen.



**Rosen-Methode**  
Österreich