

# *Rosen –metodi*

## *Kosketusta keholle ja mielelle*



### *Peruskurssi Kuopiossa 22.-24.5.2026*

Peruskurssi on kolmen päivän mittainen kokemuksellinen tutustuminen Rosen – kehoterapiaan ja sen perusteisiin. Kurssilla harjoitellaan Rosen-hoitoja ja avataan keho Rosen-liikunnan avulla. Kurssi sisältää hieman teoriaa, paljon käytännön harjoittelua, Rosen-hoidon seuraamista ja omasta kokemuksesta jakamista turvallisessa ryhmässä.

Hoidossa kohdataan kehon jännityksiä lempeällä, mutta syvälle menevällä kosketuksella. Kohtaava ja läsnäoleva kosketus auttaa meitä saamaan syvemmän yhteyden itseemme, ja tekee mahdolliseksi myös hellittää sekä fyysisesti että henkisesti. Kehomme liikkuvuus, elinvoima ja itsetuntemus lisääntyvät tukien hyvinvointiamme.

Kurssi on kaikille avoin ja sopii esim. niille, jotka haluavat lisätä itsetuntemustaan, kaipaavat kehon jännitysten ja kireyksien hellittämistä tai kaipaavat pysähtymistä kiireisen arjen keskellä.

Rosen-metodia voi opiskella henkilökohtaisen kasvun tai Rosen-terapeutiksi kouluttautumisen vuoksi (terapeuttikoulutus 3-4v.).

**Paikka:** Mielenliike, Savonkatu 24, Kuopio

Kurssin hinta: 380 €

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset:**

Auli Verhelä

Rosen-metodin opettaja ja -terapeutti

Puh: 050-566 4261, s-posti: [auli.verhela@gmail.com](mailto:auli.verhela@gmail.com)



*”Mieli unohtaa – keho muistaa” (Marion Rosen)*

