

# Höst dagar på Cypern med personlig utveckling & rekreation måndag 7 oktober - fredag 11 oktober 2013

*Introduktionskurs i kroppsterapi Rosenmetoden & rörelseformen Essential Motion™*



Ulla Kleberg på Cypern



Kantara Castle

## Rosenmetoden

Rosenmetoden är den legendariska sjukgymnasten Marion Rosens mjuka metod för att lösa upp kroppens låsta känslominnen och öka medvetenheten och flödet i kroppen.

*Genom Rosenmetodens lyssnande beröring påminns kroppen om att den bär på gamla muskelspänningar och invanda beteendemönster som vi behövt för att anpassa oss en gång. De påverkar och begränsar kroppen och det liv vi lever i dag. Metodens grundare Marion Rosen brukade kalla dem "barriärer mot att leva". Minnen och känslor som vi inte hade möjlighet att hantera när de hände finns kvar i vårt undermedvetna. De dyker naturligt upp när vi slappnar av på en djupare nivå, när vi är redo för det. Det som varit hinder kan förvandlas till erfarenheter att lära av. Vi blir mer närvarande i kroppen och nuet och kan lättare uppfatta kroppens signaler med känslor och behov. Kontakten med intuitionen, den egna känslan för vad som är rätt för oss stärks. Det kan ge en helt ny känsla av självacceptans och frihet till kropp och själ*

Karolinska Institutets forskning om metoden visar att den hjälp personerna i studien fått kunde delas in i fem kategorier:

- \* Förbättrad psykisk/psykologisk hälsa
- \* Förbättrad fysisk hälsa
- \* Ökad medvetenhet om sambandet mellan kropp och själ
- \* Stöd i personligt växande
- \* Utökad kraft att genomföra livsförändringar

Du kan gå introduktionskursen för att få en inblick i vad Rosenmetoden innebär och som personlig utveckling. Den kan också vara det första steget till att bli certifierad Rosenterapeut, en cirka fyra år lång process.

Träning i Rosenmetoden är huvudsakligen upplevelsebaserad, den teoretiska delen flätas in på ett naturligt sätt. Kursens innehåll och upplägg speglar att Rosenmetoden berör både kropp och själ. Deltagarna ser på demonstrationsbehandlingar och växlar mellan att ge och få behandling efter guidning. Att sitta i cirkel och dela upplevelser fördjupar både den egna processen och inläringen. Meditativa processer öppnar kontakten inåt, rörelse ger förankring i kroppen och kopplingen mellan det inre och kroppen förstärks. Det ger förutsättningar för att kunna vara mentalt & känslomässigt närvarande med den du ger behandling.

## Essential Motion

Essential Motion™ är en rörelseform som är utvecklad av Rosenterapeuten, dansaren och dansterapeuten Karen Roeper.

*Här ges utrymme för rörelseimprovisation, dans, lek, kroppskännedom, stillhet, närvaro och reflekterande samtal/dialog. Vi rör oss såväl till musik som i tystnad. Genom guidade övningar ges du möjlighet att öva dig i att lyssna på och upptäcka kroppens finstämda och lågmälda signaler.*

Kombinationen av Rosenmetoden och Essential Motion ger en fin helhet där det som väcks genom behandling kan fördjupas och uttryckas genom rörelse och omvänt. Det kommer att finnas tid för vila, sol & bad under kursdagarna och en ledig dag mitt i för utflykter eller vad man har lust till.

## Kursupplägg

Kursen i Rosenmetoden pågår mellan kl 9.00 - 12.00 fyra dagar, sammanlagt 12 timmar. Essential Motionkursen pågår mellan kl 16.30 - 19.00 fyra dagar, sammanlagt 10 timmar. Onsdag är ledig dag.

## Boende

Vi bor på Koca Reis Bungalow and Restaurang, en familjeägd liten semesteranläggning 10 km utanför Famagusta, på stranden. Den är enkel och välkomnande med egen restaurang. Stranden sträcker sig många km bort och via den når vi bl a Salamis vidsträckta utgrävningar av en av Medelhavets rikaste antika städer. Vi bor i lägenheter med två sängar i varje. Enklare köksutrustning och kylskåp finns i alla plus egen toalett med dusch. Vill du komma några dagar tidigare eller stanna längre så säg bara till. Har du en partner/vän som vill följa med och semestra går det bra. Kontakta Ulla för bokning av boende.

Boende i dubbelrum mellan 1 400 kr och 2 000 kr/vecka och person inkl frukost.  
Enkelrum 2 400 kr/pers och vecka inkl frukost.

## Resa

Du bokar, betalar och ansvarar själv för resan dit och hem. Just nu finns billiga resor med Pegasus för mindre än 3 000 kr t/r. Då mellanlandar man i Istanbul för vidare resa till Lefkosa (Nicosia, Norra Cypern) Dessutom åker Turkish Airlines dit. Till södra Cypern, det som idag kallas bara Cypern, flyger både Norwegian, SAS, Lufthansa mfl. Larnacas flygplats ligger närmast till. Vi ordnar hämtning med taxi vid resp flygplats, restid ca en timme. Att åka över gränsen är inget problem men kontakta Ulla innan du bokar biljetten. Kostnad för taxi till /från flygplatsen, ca 100 kr/resa och ev. utflykter tillkommer.

## Anmälan & Kursavgift

Bindande anmälan, senast 1/8 till Eva Samuelsson. Kursavgift 4 500 kr inkl moms varav 1 000 kr i anm. avgift som säkerställer din plats på kursen. Resterande 3 500 kr betalas senast 30/8-2013.

Vid betalning av hela kursavgiften före 30/6 ges 20% rabatt. Totalpriset blir då 3 600 kr. Betalas till Plusgiro 469 74 53-1.

Erbjudande: kursavgift endast 3 300 kr för Rosenterapeuter, praktikårselever/de som gått hela grundutbildningen. Upplev Rosenmetoden med "nybörjarens fräscha ögon", delta i Essential Motion och ladda batterierna inför vintern!

## Mat

Vi lagar egen mat eller äter på någon av de små restaurangerna i närheten. Mataffär och apotek finns på 10 minuters avstånd från KocaReis. Frukt är billigt och vi kan åka till marknaden och köpa till bra priser. På kvällarna kan vi äta vid vår strand, åka iväg till gamla stan i Famagusta eller till bra fiskrestauranger längs kusten. En normal middag kostar ca 100 kr.

Läs om norra Cypern på [norracypern.com](http://norracypern.com)

## FRÅGOR

### Introduktionskurs Rosenmetoden

Eva Samuelsson 070-666 55 80  
[eva@prismapraktiken.se](mailto:eva@prismapraktiken.se)

### Kurs Essential Motion & Resa/Boende

Ulla Kleberg 0225-800 46 / 070-24 99 573  
[centrovita@hotmail.com](mailto:centrovita@hotmail.com)

**Eva Samuelsson** driver Prisma Praktiken i Östersund. Leg. sjukgymnast, Rosenterapeut och introduktionskurslärare i Rosenmetoden. Delar visionen att den yttre freden börjar med varje människas inre fred. Marion Rosen kallade sin metod "en genväg till själen" och såg den som ett redskap i fredens tjänst. Med den här kursen kombinerar jag kärleken att vara ute i världen med passionen att sprida Rosenmetoden. Att få göra det tillsammans med kollegan Ulla vid havet på Cypern är pricken över i!

Läs mer på [prismapraktiken.se](http://prismapraktiken.se)

**Ulla Kleberg** aktiv på Fridhems Kursgård i Stjärnsund och med praktik i Hedemora. Ger Rosenbehandlingar och Klassisk massage samt håller kurser i Essential Motion och Qi Gong. Sedan 40 år djupt engagerad i Cyperns utveckling och framtid och vill bidra genom att skapa mötesplatser, i det yttre såväl som i det inre. Kommer att hålla Essential Motion-passen medan havet, himlen och solen rodnar för kvällen.

Mer info om Rosenmetoden finns på vår samarbetspartner Axelsons Gymnastiska Instituts hemsida [axelsons.se](http://axelsons.se) och på [prismapraktiken.se](http://prismapraktiken.se), om Essential Motion på [essential-motion.se](http://essential-motion.se)