



## NRF inviterer til to kurs i Oslo årsmøtehelga 2024 – med Randi Dahl, Mette Brenden og Bente Elviken

### Sted

Oslo, Steinerhøyskolen i Oslo, Professor Dahls gate 30, i Aulaen

### Tid

Lørdag 13. april kl. 14.00 – 17.00 og søndag 14. april kl. 10.00 – 16.00 (inkl. en time lunsj)

### Kurslærere

Randi Dahl (lørdag), Mette Brenden og Bente Elviken (søndag)

#### Randi Dahl

Randi er rosenteraapeut, veileder, instruktør og seniorlærer i Rosenbevegelser. Hun ble kjent med Rosenbevegelser i 1998 på Spidsbergseter på et kurs der hun traff Jane Malek. Hun visste med en gang at dette var riktig vei å gå og ble ferdig både Rosenterapeut og instruktør i Rosenbevegelser i 2003. Hun gikk videre og ble sertifisert som seniorlærer i 2010 i Sverige, den første i Skandinavia som ble Senior Training Teacher. Randi har undervist i Rosenbevegelser i mange år, over hele landet, og hun har vært annenhåndsveileder for praksiselever. Rosenbevegelser er det hun alltid kommer tilbake til, uansett hva annet som skjer i livet.

#### Mette Brenden

Mette har vært i, og med, Rosenmetoden i over 20 år. Siden praksisperioden har hun assistert på så godt som alle kurs på Axelsons, og hun var også hovedveileder i mange år. I tillegg til sin hverdag som Rosenterapeut, reiser hun hvert år rundt i Norge med kollega Bente Elviken, og holder Inspirasjonshelger med røtter i Rosenmetoden.

#### Bente Elviken

Bente startet med Rosenmetoden i 1993 og var ferdig terapeut i 1998. Hun har assistert på alle kurs fra 1996. Hun har jobbet ved Axelsons og assistert på alle kurs så lenge skole eksisterte. Hun er introduksjonslærer, førstehåndsveileder og gruppeveileder i Rosenmetoden. Nå reiser hun rundt i landet med sin gode venninne Mette Brenden og har kurs i Marion Rosen sin ånd.

## Lørdag – Rosenbevegelser og anatomi med Randi Dahl

Velkommen til Rosenbevegelser med Randi Dahl.

Spenninger i kroppen er den historien du ikke fikk fortalt. Jeg ønsker å bidra til å øke kunnskapen om Rosenbevegelser. Blant annet hvordan disse enkle bevegelsene, uten anstrengelse, gir en forståelse av hvordan vi holder oss på plass og forbruker unødig energi, og hvordan dette begrenser oss i hverdagen.

Kurset vil inneholde litt anatomi om tre av kroppens viktige muskler, som er involvert i vårt bevegelsesmønster - diafragma, m.Iliopsoas og m.Trapetzius.

Her formidler jeg også det jeg kan om pust, først og fremst den naturlige pusten vi har med oss fra vi ble født. Den finnes der inne, men behøver så sårt litt oppmerksomhet for å vekkes. PUST = LIV

I min forståelse av kroppens bevegelsesmønster jobber jeg ut fra kunnskapen om muskler og ledd, som vi har med oss fra utdannelsen. For å forstå vårt bevegelsesmønster har det for meg vært en omhyggelig og interessant jobb, og det stopper aldri. Som vi vet, lyver ikke kroppen og det gjelder å se muligheter i bevegelsesmønstret og finne øvelser for enhver motstand i kroppen.

Bevegelsene er en bevisstgjøringsprosess som tillater oss å føle bevegelsene på innsiden, slik at det synes på utsiden.

I samspill med hverandre og åpenhet til å nyte musikken og bevegelsene i sin helhet, øker energiene i rommet og alle våre sanser aktiveres. Dette åpner opp for gode vibrasjoner, økt sirkulasjon og nye innsikter.

Jeg ser frem til å formidle øvelsene slik jeg tolker Marion budskap, og gleder meg til å hilse på alle som kommer!

Vennlig hilsen Randi Dahl

## Søndag – Inspirasjonsdag med Mette Brenden og Bente Elviken

Velkommen til en dag med fokus på de mange mulighetene vi har som terapeuter

- stemmen (tonefall/intonasjon – kraft – mykhet osv.)
- å åpne opp for ordene (klientens og terapeutens)
- å komme fra et åpent sinn/åpne sanser
- ansvaret (for klienten – rommet – tiden)
- å lytte med alle sanser

Verdien fra Rosenfellesskapet består bl.a. av aksept, kravløshet, kjærlighet, respekt og det lyttende nærværet som ikke fikser, men møter. Disse verdiene tar vi med oss i møtet/fellesskapet med klienten.

Vi vil bruke lekende, lyttende og frigjørende øvelser, benker/behandlinger og dialog i sirkelen. Kanskje du kommer til å overraske deg selv i løpet av denne dagen.

Velkommen fra Mette og Bente

### Benker

Vi har behov for at noen av deltakerne tar med seg behandlingsbenker. Vi er svært takknemlige for hjelpen til dette, så vi gir deg 250 kroner i rabatt på kurset per benk du tar med. Si fra i påmeldingen, så du får riktig faktura.

### Ta med

Matte til øvelser på gulvet på lørdagen (hvis du har). Laken, pute og teppe til søndagen. Ta med lunsj. Vi serverer te og kaffe, sammen med litt snack. Det er en matbutikk i nærheten. Si fra om ev. allergier som vi må ta hensyn til. Vi anbefaler å ta med innesko.

### Pris

Kr. 2000,- for NRFs medlemmer (betingelser betalt medlemskap før påmelding)

Kr. 2500,- for ikke-medlemmer

Prisen gjelder for begge kursene samlet.

### Påmelding

Påmelding på e-post til [styret@rosenmetoden.no](mailto:styret@rosenmetoden.no) senest onsdag 03.04.24.

Faktura med kort betalingsfrist sendes ut på e-post rett etter at påmeldingsfristen er gått ut.

**Vi gleder oss til kurs, og ønsker dere alle velkommen!**

**Hilsen styret i NRF**