

Kölner Übungsgruppe „den Tiger zähmen“ nach gleichnamigen Buch von Akong Rinpoche

Nach 10 Jahren Tara Rokpa Kleingruppen zur „Heilsame Entspannung“ und der „Arbeit mit den Elementen“ sowie Entspannungs- und Übungstagen in Köln sowie teilweise jahrelanger Teilnahme im Tara Rokpa Prozess selbst, haben einige von uns beschlossen, uns einen **gemeinsamen Übungsraum** zu schaffen, in dem wir uns schrittweise und systematisch durch das Buch „den Tiger zähmen“ bewegen werden.

Angedacht sind **10 Abende , dienstags von 19 bis 21 Uhr ab Herbst 2017**

Beginn: **24.10.2017;**
weitere Termine: 14.11.2017 und 12.12.2017
sowie: 09.01.; 06.02; 13.03.; 10.04.; 01.05.; 29.05.; 19.06.2018

Dabei wollen wir alle uns zur Verfügung stehenden Mittel des Tara Rokpas nutzen. Das heißt, dem im 2. Teil des Buches vorgegebenen Übungsplan folgend wird Beate allabendlich in die Übung einführen, die wir dann gemeinsam praktizieren. Ergänzt wird diese Erfahrung mit einer Einheit Text, wir lesen also gemeinsam aus dem Buch mit Möglichkeit zu Fragen und Kommentaren. Je nach Bedarf und Angemessenheit werden wir das Gehörte und Diskutierte mit einer Kunstarbeit vertiefen und kontemplieren - oder auch einfache Bewegungseinheiten oder (Selbst-)Massagen durchführen.

Grundidee dabei ist, neben den Gruppenabenden die Übungen, wie im Buch jeweils angegeben, zu praktizieren, unterstützt durch das Textstudium und den gemeinsamen Austausch, der uns möglicherweise dazu verhelfen wird, Übung wie Text besser zu verstehen und langfristig, die Idee des „Tiger zähmens“ gefühlt zu erleben.

Eingeladen sind alle Interessierten – auch ohne Tara Rokpa Prozess Erfahrung -, die sich mit Buch und Übungspraxis auseinandersetzen wollen.

geleitet von Beate Jantzer (Tara Rokpa Kursleiterin und graduierte
Tara Rokpa Gruppentherapeutin)

Ort: Praxis für "Therapeutische Begleitung"
Siebachstrasse 59 in Köln-Nippes (in der Verlängerung der Cranachstraße)

Kosten: Spende mit 10 € Beteiligung am Kunstmaterial für den gesamten Kurs

Bei Interesse oder Fragen unter Tel. **0221 – 72 82 53** persönlich
oder kontaktieren Sie mich unter www.beate-jantzer.de .

**Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich,
da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.**