

„Tiefe Entspannung – weiter Geist“

Der Tara Rokpa Prozess – Einführungswochenende in Bremen Fr. 8.3. – Sa 9.3.2019 in Bremen mit Petra Niehaus

Freitag, 8.3. 19.30h -21h

Vortrag: Akong Rinpoches Tara Rokpa - Buddhismus und Psychotherapie

Akong Rinpoches Tara Rokpa ist die Antwort eines zeitgenössischen buddhistischen Lehrers auf die Herausforderungen unseres Lebens. Tara Rokpa bietet buddhistische Praxiserfahrungen und die Sichtweisen von Weisheit, Liebe und Mitgefühl in einem leicht zugänglichen Rahmen, unter Einbindung von Ansätzen westlicher Psychotherapien wie Kunsttherapie, Biographiearbeit, systemisch-ökologisches Denken, unterstützt durch einfache und heilsame Massage, Berührung und Bewegung.

Der zweijährige Tara Rokpa-Kurs "Zurück zu den Anfängen" ist eine seit 30 Jahren bewährte Methode, uns im Spiegel unseres bisherigen Lebens auf möglichst vielen verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Geschichte, Inhalt, Struktur und Vorgehensweise dieser Arbeit werden vorgestellt.

Kosten: 10,- €

Anmeldung erbeten. Ort wird noch bekannt gegeben.

Samstag, 9.3. 11-18h

Workshop: Tiefe Entspannung – weiter Geist. Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess

Entspannung spielt bei Tara Rokpa eine zentrale Rolle. Tiefe Entspannung auf jeder Ebene – körperlich, emotional, und gedanklich – ist die Voraussetzung dafür, in unserem Geist ruhen und seine Natur entdecken zu können. Tara Rokpa hilft dabei, uns für uns selbst zu interessieren, so wie wir eben sind, und dabei natürlich, entspannt und freundlich zu werden. Im Tagesseminar am Samstag wird entspannt und geübt. Der Tag wird einen Geschmack von den Methoden geben, kann aber auch einfach als Zeit für Ruhe in einem förderlichen Rahmen genutzt werden.

Kosten: 45 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Anmeldung erbeten. Ort wird noch bekannt gegeben.

**Vortragende und Kursleiterin:
Petra Niehaus (Aachen)**

Anmeldung für Vortrag und Übungstag:
Zora Michaelis, 0421-43300640, info@zora-michaelis.de

Informationen zu Tara Rokpa: tararokpa.de

