

## **„Mit den Elementen arbeiten“** **nach der Tara Rokpa Methode**

Wir arbeiten neben den vertrauten Methoden aus der "**Heilsamen Entspannung**" (Entspannungsübungen, spielerisches Erforschen/ kreatives Gestalten und Austausch) mit den 5 Elementen nach der traditionellen tibetischen Einteilung – Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum. Die Lehre der 5 Elemente bietet ein sehr dynamisches System zum Verständnis unseres Lebens. Von ihrem rechten Gleichgewicht hängt es ab, ob wir gesund und ausgeglichen sind.

In dieser Gruppe können wir gemeinsam die 5 Elemente, ihre Qualitäten und Entsprechungen erforschen und erfahren, um sie bewusster wahrnehmen und begreifen zu können. Dadurch gewinnen wir die Kompetenz, unser Gleichgewicht auch in Veränderungs- und Krisensituationen aufrecht erhalten zu können.

**Akong Rinpoche** schreibt dazu in seinem Buch "In Harmonie mit der Erde":

"Wir können die Welt nicht ändern, damit sie unseren Wünschen entspricht. Wir können aber die Art und Weise unseres Erlebens verändern, lernen, Zugang zu unserem inneren Potential zu finden, und so auch unter schwierigen Umständen unser Gleichgewicht bewahren und wiederherstellen. Ein Gleichgewicht, das uns in Harmonie mit uns selbst und der Erde leben lässt."

**Kursbeginn:** Dienstag, der 6. September 2016

**Uhrzeit:** 19 – 21 Uhr, Einlaß bereits um 18.45 Uhr

**weitere 5 Abende:** 6. + 20. September , 4. + 25. Oktober, 8. November

**plus einen Samstag:** 26. November 2016 von 10 – 15 Uhr

**geleitet von Beate Jantzer** (Kursleiterin "Arbeit mit den Elementen"/ Tara Rokpa und angehende Tara Rokpa Therapeutin)

**unterstützt von Sabine Dreßler** (angehende Kursleiterin "Heilsame Entspannung"/ TR)

**Ort:** Praxis für "Therapeutische Begleitung" von Beate Jantzer  
Siebachstrasse 59 in Köln-Nippes

**Kosten:** 70 - 90 € (nach Selbsteinschätzung und Vermögen)

Bei Interesse oder Fragen,  
unter Tel. **0221 – 72 82 53** an  
oder kontaktieren Sie mich unter [www.beate-jantzer.de](http://www.beate-jantzer.de) .

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