

HEILENDE ENTSPANNUNG/

ARBEIT MIT DEN ELEMENTEN

Tara Rokpa-Kurs für Anfänger aller Stufen.

In diesem Kurs werden wir einige einfache Entspannungstechniken und -methoden kennenlernen und üben, die geeignet sind, auch im Alltag Anwendung zu finden.

Wir beginnen, wo wir sind, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Übungen schließen geistige und körperliche Methoden ein. Visualisationen, Achtsamkeits- und leichte Körperübungen, Massagen, Arbeit mit Kunstmaterialien gehören zum Repertoire, mit dem wir selbstbestimmt und selbstverantwortlich umgehen

Entspannung des Geistes ist die Basis, um klar erkennen und geschickt und weise handeln zu können.

Das ursprünglich Heile ist in uns selbst bereits vorhanden und nur verschüttet. Indem wir heilsame Gewohnheiten entwickeln, können wir Raum für dessen Erfahrung schaffen.

Auf der Grundlage der Sequenz „**Heilende Entspannung**“ aus dem Tara-Rokpa-Training, einem Selbsterfahrungs-/therapieprozess, der auf sowohl westlichen psychologischen, wie auch tibetischen-buddhistischen Erkenntnissen basiert, werden wir „*gemeinsam heilsame Dinge tun*“ (Akong Rinpoche)

Ein Schwerpunkt des Kurses wird diesmal die **Arbeit mit den Elementen** ausmachen. Diese Prinzipien, die in der tibetischen Tradition als Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum unterschieden werden, können helfen, unsere Erfahrungen mit uns selbst und unserer Welt, mit der wir untrennbar verbunden sind, neu zu begreifen. Übungen mit den Elementen können uns helfen, Ungleichgewichte zu erkennen und auszugleichen.

Das Angebot umfasst zunächst zehn Sitzungen. Fortsetzung möglich.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, (Sitz-)Kissen, Getränk, bequeme, warme Kleidung, Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen.

KURSLEITUNG

Der zertifizierte Kursleiter für Heilende Entspannung hat mehr als zehn Jahre am Tara-Rokpa-Training (www.tararokpa.de) teilgenommen. Er ist außerdem Philosophielehrer, Systemischer Berater und Sonderpädagoge.



Jens C. Brandenburg

Gartenstraße 1

D-79793 Wutöschingen

ANMELDECOUPON

Tara Rokpa. :Kurs Entspannen Lernen

10 Sitzungen

Beginn: 16.10.2018

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.:

E-Mail:

Unterschrift:

ORGANISATORISCHES

Dauer: 10 Sitzungen

Kursleiter: Jens C. Brandenburg M.A.

Kursstart : Die. 16.10.2018 von 19.00 Uhr
bis ca. 20.00 Uhr

Ort: Im alten Rathaus in Horheim,
Raum des TV Horheim (voraussichtlich)

Kosten: 35 Euro für 10 Abende

Anmeldung bei Jens C. Brandenburg

[Tel:07746/928834](tel:07746/928834) oder per E-Mail:
j.c.brandenburg@gmx.de

oder per anliegendem Coupon.

Angebot durch den TV- Horheim 1965 e.V.



**Heilende Entspannung und Elementarbeit
nach den Methoden aus**

TARA ROKPA

Tara Rokpa



mit Jens C. Brandenburg

Ab 16.10.2018 bis Mitte Dezember

**in
Horheim/Wutöschingen**