

## **Einfach – gemeinsam – zur Ruhe kommen** **„Heilsame Entspannung“ nach der Tara Rokpa Methode**

### **Neuer Kurs Heilsame Entspannung August bis Dezember 2016**

Zusammen mit Euch möchten wir wieder in einer kleinen Gruppe mit einfachen Mitteln zur Ruhe kommen. Dazu gehören Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen aus dem Tara Rokpa, Lichtvisualisierungen und Massagesequenzen, um anzukommen und loszulassen. Wir laden Euch an diesen Abenden ein, ohne "richtig oder falsch" zu entspannen.

### **Wann und Wo?**

Der nächste Kurs beinhaltet **8 Entspannungsabende, beginnt am Montag, den 29. August**, und geht vierzehntägig bis zum **19. Dezember 2016**.

**In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt!**

**Termine: 29.08., 12.09., 26.09., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2016**

Wir treffen uns in Beate Jantzers Atelier:

**Siebachstraße 59 in 50733 Köln-Nippes** (Beates Atelier mit der Hausnummer 59 ist auf der Verlängerung der Cranachstraße zu finden).

**von 19:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr.**

### **Kosten**

Die Kosten für die 8 Termine betragen 6 € bis 8 € pro Abend, je nach Selbsteinschätzung. Das sind bis Dezember 2016 48 € bis 64 €. Die Gebühr für den gesamten Kurs möchten wir am 1. Abend einsammeln.

### **Kursleiterinnen:**

Patricia Gottbehüt und Sabine Dressler. Wir sind beide seit 6 Jahren im Tara Rokpa Prozess und von Anfang an Teilnehmerinnen in Beates Entspannungs- und Elemente-Kursen. Momentan sind wir in der Ausbildung zur Kursleiterin für Heilsame Entspannung, die wir im Frühjahr 2017 abschließen werden. Patricia befindet sich außerdem in einer Ausbildung zur Kunsttherapeutin. Sabine ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat eine 2,5 jährigen Weiterbildung in systemischer Arbeit und Familienstellen abgeschlossen.

### **Weitere Infos und verbindliche Anmeldung:**

Patricia: Tel.: 0157/ 77821571  
[patricia.gottbehuet@me.com](mailto:patricia.gottbehuet@me.com)

Sabine: Tel.: 0163/ 9685778  
[sabine-dressler@gmx.de](mailto:sabine-dressler@gmx.de)

Wir freuen uns auf Euch, herzliche Grüße von Patricia und Sabine