

Tara Rokpa Angebote in Köln

2. Halbjahr 2018

Montags Kursbeginn „Heilsame Entspannung“ mit Beate Jantzer

Dieses Kleingruppenangebot bietet Raum, gemeinsam einfache Entspannungsübungen und Lichtvisualisationen sowie Selbst- und Partnermassage kennen zu lernen und zu üben, die uns helfen zur Ruhe zu kommen.

ab dem 03. September 2018, 19.30 – 21.00 Uhr
14 tägig: 03. + 17.09.; 1. +29.10.; 12. +26. 11.; 10.12.2018

Anmeldung und Information kontakt@beate-jantzer.de oder
telefonisch unter 0152 0286 3782

Montags Kursbeginn „Heilsame Entspannung“ mit Tanja Neumann

Dieses Kleingruppenangebot bietet Raum, gemeinsam einfache Entspannungsübungen und Lichtvisualisationen sowie Selbst- und Partnermassage kennen zu lernen und zu üben, die uns helfen zur Ruhe zu kommen.

ab dem 24. September 2018, 19.30 – 21.00 Uhr
14 tägig: 24.09.; 08. + 22.10.; 05. + 19.11.2018

Anmeldung und Information über TanjaNeumann@posteo.de oder
telefonisch unter 0157/57989827

Dienstags Kursbeginn „Arbeit mit den Elementen“ mit Sabine Dressler + Patricia Gottbehüt

Wir erforschen und erfahren gemeinsam die 5 Elemente - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum in ihren Eigenschaften und Qualitäten, in unserem Körper und Geist sowie in unserer äußeren Umgebung; um sie bewusster wahr zu nehmen und begreifen zu lernen und um an Kompetenz zu gewinnen, ihr Gleichgewicht, die Grundlage unseres Wohlbefindens und Gesundheit – im Alltag wie in Krisensituationen aufrecht erhalten zu können.

ab dem 11. September 2018, 19.00 – 21.00 Uhr
14 tägig: 11. + 25. 09.; 09. + 30.10.; 13.11. sowie Samstag, 24.11.2018

Anmeldung und Information Sabine-dressler@gmx.de oder
telefonisch unter 0163/9685778

Dienstags Fortsetzung „den Tiger zähmen“ mit Beate Jantzer

nach dem gleichnamigen Buch von Akong Rinpoche
für fortgeschrittene Tara Rokpa TeilnehmerInnen
in geschlossener Gruppe

ab 04. September 19 – 21 Uhr
jeweils jeden 2. Dienstag im Monat
04.09.; 02.10.; 06.11.; 04.12.2018

Anmeldung und Information kontakt@beate-jantzer.de oder
telefonisch unter 0152 0286 3782

Dienstags „das innere Potential erwecken“ mit Beate Jantzer

monatliche, offene Übungsgruppe für TeilnehmerInnen, die entweder bereits im Tara Rokpa Prozess sind oder waren oder an Tara Rokpa Einführungsveranstaltungen, Entspannungstagen oder -kursen teilgenommen haben oder Erfahrung mit Visualisationsübungen u.o. Meditation mitbringen und Interesse daran haben, das buddhistische Menschenbild eines Potentials der uns innewohnenden Gutheit mittels einer Entspannungsübung kennen zu lernen, sich vertraut zu machen und es in die eigene Sicht zu integrieren.

Premiere 12. Juni 2018 von 19 bis 20 Uhr
Folgetermine: 18.Sept.; 23.Okt.; 20.Nov.; 18.Dez.2018

Bei Interesse bitte Rücksprache mit Beate Jantzer unter Tel. 0152 0286 3782 oder
per Email kontakt@beate-jantzer.de

**Samstags Tara Rokpa Entspannung und Kunstarbeit
mit Patricia Gottbehüt + Sabine Dressler**

Mit Entspannungsübungen aus dem Tara Rokpa laden wir ein, zu sich und zur Ruhe zu kommen. Anschließend wird es Raum geben, um im spielerisch-experimentellen Ausprobieren von Kunstmaterialien einen (lebendigen) Ausdruck zu finden und ein Gespür für das eigene innere kreative Potential zu entwickeln. Über das kreative Erleben zeigen sich Wege und Chancen zur Veränderung, des Verstehens und der Akzeptanz.

Samstagvormittags von 10 – 12 Uhr
am 06. Okt. 2018 u./o. 10. Nov. 2018 u./o. 08. Dez 2018

Anmeldung und Information patricia.gottbehuet@me.com oder
telefonisch unter Tel. 0157 7782 1571

Themen werden sein:

Wut/Mut , Möglichkeiten der Verwandlung
Offenheit und Mitgefühl
Eigensinn - Sinn für das Eigene