

# Heilsame Entspannung - „Einfach zur Ruhe kommen“

mit **Birgit Isemann**



Eine Möglichkeit zum Kennenlernen von Entspannungsübungen für Körper und Geist nach der Tara Rokpa Methode - entwickelt unter der Anleitung des tibet. Arztes und Meditationslehrers Akong Rinpoche : Bewegungsübungen zur Selbstwahrnehmung, Visualisierungen / Vorstellungsübungen, einfache Selbst- und Partnermassage (bekleidet). Diese heilsame Entspannung ist ein Weg die innere Balance zu stärken.

**Kurszeit:** Donnerstag / 14 tägig ( 2 Termine monatlich)  
20.00h – 21.30 h

**Kursort:** Yoga- und Meditationsraum, Oelmühlenstrasse 13, 33604 Bielefeld

**Termine** 29.09. - 08.12.2016 I 6 Abende I 75.-/ erm. 60.- Euro  
29.09.,13.10.,27.10.,10.11.,24.11.,08.12.2016

Bitte eine weiche Unterlage,eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Lit.: Edie Irwin: Heilsame Entspannung nach der Tara Rokpa Methode. Berlin 2000 ;  
Ulrich Küstner: Tara Rokpa – Freiheit und Mitgefühl, Steinrich 2012

## Kursleiterin

**Birgit Isemann**, Dipl. Sozialpädagogin,

- Heilpraktikerin/Psychotherapie,
- seit 1991 Arbeit mit Meditation (Sylvia Wetzel)
- seit 1999 Tara-Rokpa-Therapie-Prozess / Meditation ( Akong Rinpoche)
- Kursleiterin für „Heilsame Entspannung „ und „Arbeit mit den Elementen“ nach der Tara-Rokpa-Methode
- seit 2010 Ausbildung zur Tara-Rokpa-Gruppentherapeutin

**Anmeldung:** Tel: 0521-520 53 83

Email: [b.isemann@web.de](mailto:b.isemann@web.de)

