

# Heilsame Entspannung - „Einfach zur Ruhe kommen“

mit **Birgit Isemann**

In unserem Leben mit oft hohem Tempo, vielen Reizen, vielen Anforderungen brauchen wir Entspannung als Gegengewicht. Es geht darum „Handwerkszeug“ kennenzulernen um unser inneres Gleichgewicht zu stärken, uns wieder in die Balance zu bringen oder sie zu erhalten.

Mit einfachen Mitteln zur Ruhe kommen und wieder lernen unseren Körper und geschäftigen Geist zu entspannen ist unser Ziel. In den heilsamen Entspannungsübungen nach der Tara Rokpa Methode, üben wir Visualisierungen (Vorstellungsübungen) und einfache Massagesequenzen.

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

**Kurs**            **Donnerstag / 14 tägig ( außer September)**  
**Raum 2**        **20.00h – 21.30 h**  
**Kursdaten**    14.09. - 30.11.2017    I 6 Abende    I 75.-/ erm. 60.- Euro  
                    14.09.,05.10.,19.10.,02.11.,16.11.,30.11.2017

**Anmeldung: Tel: 0521-520 53 83**  
**Email: [b.isemann@web.de](mailto:b.isemann@web.de)**

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

