

## KURSIHALT

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

Wir beginnen, wo wir sind, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wir gehen davon aus, dass das ursprünglich Heile in uns selbst bereits vorhanden und nur verschüttet ist. Die Übungen schließen geistige und körperliche Methoden ein, wobei es vor allem um geistige Entspannung geht. *„Ein ruhiger Geist bildet die Grundlage für die Erkenntnis der Wirklichkeit.“* (Dalai Lama) Eine kurze Einführung und eine Reflexionsphase runden die einzelnen Sitzungen ab.

Die Kursinhalte *Heilende Entspannung* bilden ein eigenständiges Übungsprogramm, können aber auch als Grundlagenkurs für den mehrjährigen *Tara-Rokpa-Therapie-Prozeß* gelten, über den ich auch informieren werde. Er wurde von *Akong Rinpoche* in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen entwickelt und verbindet Methoden des Mahayana-Buddhismus mit kreativen und therapeutischen Elementen.

Er bietet die Möglichkeit eines geistigen und persönlichen Entwicklungsprozesses und setzt weder eine bestimmte Konfession voraus, noch schließt er eine aus.

Das entspannte Wochenende wird von der kochkünstlerischen Betreuung durch Gabi Schellinger abgerundet, die uns mit ihrer bekannt delikaten, vegetarischen Küche verwöhnen wird.

## KURSLEITUNG

Jens C. Brandenburg ist zertifizierter Kursleiter für Heilende Entspannung und hat mehr als zehn Jahre am Tara Rokpa Prozeß teilgenommen. Er ist außerdem Philosophielehrer, Systemischer Berater und langjähriger Schüler von Lama Chime Rinpoche.



## ORGANISATORISCHES

Beginn: Freitag, den 19.01.2018, 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, den 21.01.2018, 16.00 Uhr

## KOSTEN

Kursbeitrag: 90€, Gerichte und Speisen: 70€,

Unterkunft mit 2 Übernachtungen im Haus am Mühlenbach: Einzelzimmer: 44,20€, Doppel-/Mehrbettzimmer: 36,20€, jeweils einschließlich Kurtaxe.

Die Zuteilung der Gästezimmer erfolgt nach Eingang der Anmeldungen und Verfügbarkeit. Eigene Bettwäsche kann mitgebracht werden oder vor Ort ausgeliehen werden ( Gebühr 5€ ).

## ANMELDUNG

bis 10.01.2018 unter:

j.c.brandenburg@gmx.de oder ☎0178 234541

*Mit der verbindlichen Anmeldung wird eine Anzahlung von 50€ auf den Kursbeitrag fällig.*

Teilnehmerzahl 8 bis maximal 16. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns die Absage des Kurses und die Rückzahlung bereits geleisteter Beträge vor.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme, warme Kleidung, evtl. Matte (Yogamatten vorhanden).

## BEZAHLUNG

Anzahlung bei Anmeldung, Beitrag für Kurs, Verpflegung und Unterkunft bitte überweisen auf Konto: Jens C. Brandenburg, IBAN DE34 4306 0967 7916 7718 00, GLS-Bank

## ANMELDECOUPON

*Tara Rokpa: Entspannen Lernen.1*  
19.-21.01.2018

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.:

E-Mail:

*Unterbringung gewünscht in..(ankreuzen)*

Einzelzimmer

Doppel-/Mehrbettzimmer:

## VERANSTALTUNGSORT

Das *Haus am Mühlenbach* ist ein einfach ausgestattetes, älteres Schwarzwaldhaus, mit sieben Schlafräumen 2 Einzel-, 4 Doppel-, 1 Dreibett und ein Fünfbettzimmer. Alle Zimmer sind mit Waschbecken ausgestattet. Auf die Etagen sind 3 Duschen und vier Toiletten verteilt. Das Seminarhaus gehört zum Verein *Kagyü Chö Khor Ling* und seinem in unmittelbarer Nähe liegenden buddhistischen Zentrum, dessen schön gestalteter Meditationsraum ebenso wie das parkartige Gelände zur Einkehr und persönlichen Meditation einlädt, und auch den Kursteilnehmern offen steht.

## ADRESSE

Haus am Mühlenbach  
Mühlematt 6

79682 Todtmoos-Au

[www.haus-am-muehlenbach.de](http://www.haus-am-muehlenbach.de)

Das HaM liegt in Todtmoos-Au in der Wehraschlucht zwischen Wehr und Todtmoos.

Von Wehr kommend, biegt man in Todtmoos-Au die erste Straße rechts ab, biegt dann links in die Mühlematt, links liegt dann das Zentrum KCL und Parkmöglichkeiten, am Ende der Straße das Seminarhaus HaM.

Von Todtmoos her kommend biegt man entsprechend in Todtmoos-Au vor dem Ortsausgang links ab, dann wieder links.

TARA ROKPA:

ENTSPANNEN LERNEN.1



Freitag 19.01.2018 – Sonntag 21.01.2018

in  
Todtmoos-Au/Schwarzwald

Heilende Entspannung nach den Methoden aus  
TARA ROKPA  
mit Jens C. Brandenburg

Jens C. Brandenburg  
Gartenstraße 1  
D-79793 Wutöschingen