

# TARA ROKPA

THERAPIE · ÜBUNG · MEDITATION



## Zurück zu den Anfängen

– Neue Gruppe 2020 –

**3. - 5. April 2020**

in Berlin

## ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

*Zurück zu den Anfängen* ist ein intensiver Prozess des Erinnerns, Sichtens und Neubewertens der Erfahrungen und Entscheidungen unseres bisherigen Lebens. Dieses ist wie ein Spiegel, in dem wir uns auf möglichst vielen verschiedenen Ebenen kennenlernen. Wir erlauben uns, mithilfe der angebotenen Methoden voller Interesse einen neuen, frischen, freundlichen Blick auf die eigene Geschichte zu werfen.

Wir erkunden unser Leben durch einen speziellen Erinnerungs- und Schreibprozess mit Hilfe von Entspannung und Visualisation. Wir treten in Kontakt mit unseren kreativen und nicht-sprachlichen Anteilen durch die Arbeit mit Farben und Kunstmaterialien. Einfache, einführende Massage wird im Austausch mit anderen erlernt.

Wir entdecken, woraus sich unser Leben zusammensetzt: all das Viele, all die Vielen, die wir sind.

Durch die direkte Erfahrung der Fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum), aus denen alles im Universum, jeder einzelne Mensch besteht, entwickeln wir ein neues Gespür für ihr Zusammenspiel, ihre Balance in uns und unserer Umgebung.

*Tara Rokpa* ist ein auf mehrere Jahre angelegter, selbstverantwortlicher Prozess innerer Entwicklung und menschlicher Reifung. Er basiert auf der Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westlichen psychotherapeutischen Elementen wie Kunsttherapie, Biographiearbeit, systemischem Denken, heilsamer, mitfühlende Massage, Berührung und Bewegung.

## PRAKTISCHE ORGANISATION

Die eigentliche Tara Rokpa-Arbeit ist individuell und persönlich. Sie wird gestützt durch einen Gruppenkontext: Die Gesamtgruppe, die sich aus TeilnehmerInnen verschiedener örtlicher oder regionaler Kleingruppen zusammensetzt, nimmt gemeinsam dreimal bis viermal im Jahr an einem Wochenendseminar unter Anleitung von Tara Rokpa-TherapeutInnen teil. Dort werden die Übungen und Methoden für die individuelle Arbeit der nächsten Monate vermittelt.

Die Kleingruppen treffen sich zwischendurch in privatem Rahmen, um gemeinsam zu üben.

Die Kosten für die TeilnehmerInnen sind abhängig von der Gruppengröße und den gewählten Veranstaltungsorten. Erfahrungsgemäß betragen die anteiligen Kosten für Honorare, Raum- und Materialkosten etwa 35-40 Euro pro Monat.

## BÜCHER ZU TARA ROKPA

*Akong Rinpoche*: Den Tiger zähmen, Selbstheilung aus der Weisheit Tibets

*Ulrich Küstner*: Tara Rokpa - Weg zu Freiheit und Mitgefühl

Beide erschienen bei edition steinrich, Berlin.

### Begleitmaterial für *Zurück zu den Anfängen*

*Edie Irwin*: Zurück zu den Anfängen und die Arbeit mit den Fünf Elementen, Broschüre  
Tonaufnahmen der Entspannungs-Übungen (USB-Stick), gesprochen von *Ulrich Küstner*

Beides im Tara Rokpa-Büro erhältlich.



Der tibetische buddhistische Meditationslehrer **Akong Rinpoche** entwickelte die Methode in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen.

*"Die Grundlage für diesen Prozess ist Mitgefühl. Mitgefühl sich selbst gegenüber, nicht nur für andere. Wir brauchen dies dringend: uns verstehen, uns verzeihen, und Mitgefühl mit uns selbst haben, mit unseren Freunden und für unsere Feinde. – Wenn du dir vorstellst, dass dein Geist weit wie der Raum wird, dann kannst du alle deine Probleme ohne Mühe verdauen."*

*Akong Rinpoche*

## Anmeldung und Information

Tara Rokpa-Büro, Petra Niehaus  
Tel. 0241.872453, [info@tararokpa.de](mailto:info@tararokpa.de)

[www.tararokpa.de](http://www.tararokpa.de)

## ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN 2. Wochenende

Das zweite Seminar ermöglicht einen tieferen Einstieg in die Erinnerungsarbeit, verbunden mit den Mitteln der Entspannung, der Visualisation, des freien Malens, der Massage und einfachen Körperübungen.

Neu dazukommende TeilnehmerInnen erhalten parallel eine Einführung in die Basismethoden von „Zurück zu den Anfängen“.

**An diesem Wochenende ist ein Zustieg noch möglich.** Danach wird die Gruppe geschlossen.

### Zeiten

Freitag, **3.04.2010** 19 - 21 Uhr

Samstag, **4.04.2020** 10 - 19 Uhr

Sonntag, **5.04.2020** 10 - 14 Uhr

### Kosten

120,00 €. Bitte überweisen auf das Konto:

Petra Niehaus

**DE30 4401 0046 0494 4594 60**

### Ort

Bodhicharya, Kinzigstr. 25, 10247 Berlin

### Zum Seminar mitbringen

Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibzeug und einen Snack für das Mittagessen.

Malmaterialien werden vorhanden sein.

### Seminarleitung



**Petra Niehaus**

Tara Rokpa-Therapeutin. HP Psych. Leiterin der Geschäftsstelle von Tara Rokpa in Aachen.



**Ulrike Müller-Glodde**

Tara Rokpa-Therapeutin. HP Psych. (Berlin)



**Sylvia Sam**

Tara Rokpa-Kursleiterin für Heilende Entspannung (Berlin)