

## Wann und Wo

Die lokale Kölner Tara Rokpa Prozessgruppe beginnt am **20.-23. August 2020** in der Jugendherberge in Köln-Riehl, gefolgt von einem zweiten Wochenende am 25.-28. Februar 2021 in Köln-Riehl.

Die Prozessgruppe kommt zweimal im Jahr für ein 3tägiges Wochenende mit einem Therapeut\*innen-Duo zusammen.

Im zweiten und dritten Jahr der Prozessarbeit trifft sich die Gruppe dann an den Wochenenden in einem hübschen Seminarhaus in Melle bei Bielefeld.

- \* 2.-5. September 2021
- \* 3.-6. März 2022
- \* 25.-28. August 2022
- \* 12.-15. Januar 2023

Für das 5tägige Abschlussretreat am Ende des dritten Jahres, voraussichtlich Frühsommer 2023, sucht sich die Gruppe einen entlegenen Ort in natürlicher Umgebung.

Zur Integration des gesamten Prozesses findet erneut ein Wochenende in Melle bei Bielefeld statt.

Zwischen den Wochenenden besteht ein monatliches, optionales Angebot begleiteter Übungssamstage.

Der monatliche Teilnehmerbeitrag beträgt 50€ (Ermäßigung ist nach Absprache möglich).

## Das Team



(vlnr) Patricia Gottbehüt, Sabine Dreßler, Kerstin Bremer, Beate Jantzer und Marga Spinner

### Tara Rokpa Therapeutinnen

#### Beate Jantzer

Psychotherapeutin und Transaktionsanalytikerin

#### Marga Spinner

Psychologin und Hakomi Therapeutin

### Kursleiterinnen

Kerstin Bremer

Massage- und Körpertherapeutin

Sabine Dreßler

Systemische- und Gestalttherapeutin

Patricia Gottbehüt

Kunsttherapeutin

### nähere Informationen und Anmeldung:

Tel. 0221 - 72 82 53 AB

0152 0286 3782

[kontakt@beate-jantzer.de](mailto:kontakt@beate-jantzer.de)

[www.beate-jantzer.de](http://www.beate-jantzer.de)

## Tara Rokpa Prozessgruppe



### Wege zu Selbstakzeptanz und Mitgefühl

Zurück zu den Anfängen



Akong Rinpoche, tibetisch-buddhistischer  
Meditationslehrer, Arzt und Therapeut

"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 ist, dann kannst du alle deine Probleme ohne Mühe verdauen."

Akong Rinpoche



## Tara Rokpa Prozessarbeit - Innere Versöhnung

Der Tara Rokpa Prozess ist ein auf mehrere Jahre angelegter, selbstverantwortlicher Weg der inneren Entwicklung und des persönlichen Wachstums in einer geschlossenen Gruppe. „Wege zu Selbstakzeptanz und Mitgefühl“ (früher „Zurück zu den Anfängen“ ) ist der Beginn und ein intensiver, dreijähriger Abschnitt des Erinnerns und Neubewertens der Erfahrungen, Sichtweisen und Entscheidungen unseres bisherigen Lebens. Dadurch können wir uns auf vielen verschiedenen Ebenen begegnen und uns aus unterschiedlichen Perspektiven (neu) kennenlernen.

Tara Rokpa verbindet buddhistische Übungen zur Selbstwahrnehmung mit westlichen psychotherapeutischen Methoden wie Kunst- und Biografiearbeit. Die Tara Rokpa Methode wurde von Akong Rinpoche in Zusammenarbeit mit westlichen Psychotherapeut\*innen entwickelt.

Kurze Bewegungseinheiten, Selbstmassage und/oder gegenseitige Partnermassage beziehen auch unsere Körperwahrnehmung mit ein.

Eine Psychotherapie im westlichen Sinn kann und soll der Tara Rokpa Prozess nicht ersetzen.

## Für wen ist das Prozessangebot?

Für alle, die an einer inneren Weiterentwicklung und persönlichem Wachstum interessiert sind, die kreativer, freier und mitfühlender werden und ein Gefühl für das ursprünglich Positive entwickeln möchten, das in uns und in allem um uns herum steckt. Mithilfe der angebotenen Methoden können wir einen neuen, wohlwollenden Blick auf die eigene Lebensgeschichte werfen.

Wir erkunden unser Leben durch einen speziellen Erinnerungsprozess mit Unterstützung von Entspannungs- und Visualisierungsübungen und geben den Erinnerungen einen individuellen, spontanen Ausdruck durch Schreib- und Kunstarbeit. Insbesondere durch die nicht bewertende Arbeit mit Farben und Kunstmaterialien ist es möglich, in Kontakt mit unseren intuitiven, kreativen und nicht-sprachlichen Anteilen zu kommen.

Durch die direkte Erfahrung der Fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum), aus denen alles im Universum und jeder einzelne Mensch besteht, entwickeln wir ein neues Gespür für ihr Zusammenspiel, ihre Balance in uns und in unserer Umgebung. Wir entdecken neue Sichtweisen auf die Welt um uns und in uns, mit all ihren Licht- und Schattenseiten.



## **Tara Rokpa Prozessgruppe Köln**

(Termine + Standorte)

- 1. Wochenende in der Jugendherberge Köln – Riehl  
mit Beate Jantzer und Claudia Duske  
am 20. - 23. August 2020**

ergänzende **Übungssamstage** in Juhe , Köln - Riehl:

am 03. Oktober , 31. Oktober und 05. Dezember 2020  
sowie am 16. Januar 2021

---

- 2. Wochenende in der Jugendherberge Köln – Riehl  
mit Marga Spinner und Jayne Pilosof , Zimbabwe  
am 25. - 28. Februar 2021**

ergänzende **Übungssamstage** in Juhe , Köln - Riehl:

am 13. März, 17. April, 15. Mai, 5. Juni und 3. Juli 2021

---

- 3. Wochenende in der „wilden Rose“, Melle (bei Bielefeld)  
am 02. - 05 September 2021**

ergänzende Übungssamstage in Juhe , Köln - Riehl:

am 02. Oktober, 6. November und 4. Dezember 2021  
sowie am 15. Januar und 05. Februar 2022

---

- 4. Wochenende in der „wilden Rose“, Melle (bei Bielefeld)  
am 03. - 06. März 2022**

ergänzende Übungssamstage in Juhe , Köln - Riehl:

am 02. April, 07. Mai und 04. Juni 2022

---

- 5. Wochenende in der „wilden Rose“, Melle  
am 25. - 29. August 2022**

ergänzende Übungssamstage in Juhe , Köln - Riehl:  
01, Oktober, 05. November + 3. Dezember 2022

- 6. Wochenende in der „wilden Rose“, Melle  
am 12. - 15. Januar 2023**

ergänzende Übungssamstage in Juhe , Köln - Riehl:  
4. Februar, 4. März + 1. April 2023

**6 tägiges Abschlussretreat im Frühsommer 2023**