

## TARA ROKPA · GRUNDLAGEN

Tara Rokpa ist eine einzigartige Verbindung von Methoden des Mahayana-Buddhismus mit kreativen und therapeutischen Elementen.



Entwickelt wurde der Tara Rokpa Prozess von dem tibetisch-buddhistischen Meditationslehrer *Akong Rinpoche* (1939-2013) in Zusammenarbeit mit westlichen Psychotherapeut/innen.

Tara Rokpa ist ein integrativer Entwicklungsweg für Menschen von heute, der den psychologischen Bereich mit einschließt. Der innere Weg beginnt nicht erst, wenn die Probleme beseitigt sind, sondern er beginnt mit ihnen.

Tara Rokpa nutzt Entspannung, Selbsterfahrung, kreative Kunstarbeit, Imagination, Visualisation, einfache Massage und Meditation. Eine Psychotherapie im westlichen Sinn soll der Tara Rokpa-Prozess nicht ersetzen, kann sie aber ergänzen und fortführen.

Der Prozess bietet eine langfristige Perspektive. Seine aufeinander aufbauenden Phasen dauern zwischen ca. zwei Jahren zu Beginn und sechs oder zwölf Monaten in der Folgezeit. Das gesamte Programm bietet bereits jetzt für über zehn Jahre immer neue Räume und Entwicklungsperspektiven. Dabei wechselt der Schwerpunkt von der Selbsterfahrung allmählich zur Arbeit mit Gedanken und Emotionen im buddhistischen Sinne, und dann zur klassischen Meditation und zum Geistetraining des Buddhismus.

## GRUPPEN · ORGANISATION

Tara Rokpa-Gruppen sind nach einer Anschubphase von zwei oder drei Wochenenden selbstständig und organisieren ihre Seminare und Treffen selbst. Die Anleitung und Betreuung erfolgt in Wochenendseminaren durch ausgebildete Tara Rokpa-Therapeut/innen. Die Organisationsform fördert das Entstehen einer freiheitlichen Verbundenheit, die den Raum des Individuums achtet. Diese respektvolle Art nicht-wertender Gemeinschaftlichkeit ist eine der besonderen Stärken von Tara Rokpa.

## FÜR WEN IST TARA ROKPA?

Tara Rokpa ist offen für alle. Vorwissen oder eine buddhistische oder religiöse Ausrichtung sind nicht erforderlich. Tara Rokpa ist gut geeignet:

- für Menschen, die sich selbst besser kennenlernen und einen freundlichen Umgang mit sich und anderen finden wollen
- für Menschen, die während oder nach einer Psychotherapie innere Weiterentwicklung suchen
- für Menschen, die eine andere Sicht auf das eigene Leben gewinnen möchten, in Umbruchsituationen, oder vor neuen Anfängen
- für Menschen in helfenden Berufen
- für Menschen, die ihre Erfahrungen im meditativen Bereich erweitern wollen
- für Menschen, die in einer lebendigen Gemeinschaft üben möchten.

Der Schlüssel zu all dem ist die Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst und andere.



# TARA ROKPA

*meditieren · wachsen · kreativ sein*

## Übungsprogramm auf buddhistischer Grundlage

entwickelt von Akong Rinpoche  
– tibetischer Arzt und Meditationslehrer –  
mit westlichen Therapeuten

## Übungstreffen

Samstag, 18. April 2026

## Start der neuen Gruppe: Wochenendseminar

30. – 31. Mai 2026

## Im Freiraum in Kappeln

Jöns-Hof-Passage 2 – 1.OG .li.  
24376 Kappeln

## ÜBUNGSTREFFEN

### Übungstreffen zum Ausprobieren, Kennenlernen, Erfahren

oder ...wie ein Gruppentreffen mit der  
Tara Rokpa-Methode sein könnte...

mit *Astrid Deuter-Adachi*  
Tara Rokpa Kursleiterin, Kappeln

Sa., 18. April 2026, 10 – 13 Uhr



Für die Teilnehmerinnen des  
Einführungskurses.  
Neue Interessentinnen und Interessenten  
sind herzlich willkommen!

**Kosten** für das Übungstreffen: 15 €

## GRUPPENSTART

### Start der neuen Prozessgruppe „Zurück zu den Anfängen“ in Schleswig-Holstein/Ostsee

mit *Petra Niehaus*  
Tara Rokpa Therapeutin, Aachen

Sa., 30. Mai 2026, 10 – 17 Uhr

So., 31. Mai 2026, 10 – 16 Uhr



Mit diesem Seminar startet der neue „Zurück  
zu den Anfängen“-Prozess im Norden.  
Es werden alle notwendigen Anweisungen  
und Übungen für die folgenden Monate  
vermittelt.  
Neue Interessentinnen und Interessenten  
sind willkommen und können an diesem  
Wochenende noch einsteigen.

## INFORMATIONEN

**Kosten für das Wochenendseminar:** 150 €  
(Samstag und Sonntag)

Ermäßigungen nach Absprache möglich!

### Zu den Seminaren mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, eigenes  
Malmaterial

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

### Anmeldung und Information:

Ramona Bittner, Tel. 0152/05683172  
<bittner-ramona@web.de>



### Tara Rokpa-Geschäftsstelle Deutschland

c/o Petra Niehaus  
Tel: 015678-862441  
Gartenstr. 48, 52064 Aachen  
buero@tararokpa.de

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