

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 Geistestraining 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

Einführungsvortrag

Freitag, 10. April 2026

Wochenendseminar

11. – 12. April 2026

in Lübeck

DAS PROGRAMM IN LÜBECK – 10. - 12. APRIL 2026

Einführungsvortrag

Freitag, 10. April 2026
18 Uhr – 20 Uhr

Der **Vortrag** gibt eine Einführung in die Grundlagen, Methoden und das praktische Üben von Tara Rokpa.

Wochenendseminar

11. – 12. April 2026
Samstag, 10 – 17 Uhr
Sonntag, 10 – 15 Uhr

Ort: Schneckenhaus, Zietenstraße 11a
(Hinterhaus), 23564 Lübeck

Im **Wochenendseminar** machen wir praktische Übungen wie Visualisierungen, Entspannungen (im Liegen) und Kreatives, so dass wir einen Eindruck von Tara Rokpa live gewinnen können – oder auch einfach schöne Tage mit entspannenden Übungen erleben.

Beide Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden. Für das Seminar ist eine Anmeldung erforderlich.

Offen für alle, es ist kein Vorwissen erforderlich.

Vortrag und Seminar

Petra Niehaus
Tara Rokpa-Therapeutin, Aachen



Kosten: Vortrag: 10 €
Seminar: 150 € für Samstag und Sonntag
Ermäßigungen nach Absprache möglich

Zum Seminar mitbringen:
Bequeme Kleidung, warme Socken, ggf.
eigenes Malmaterial

Anmeldung:
Tara Rokpa-Büro, Tel: 015678-862441
buero@tararokpa.de

INFORMATIONEN

Vertiefte Einführungen in Tara Rokpa bieten das Grundlagenwerk von Akong Rinpoche „*Den Tiger zähmen*“ und das Buch „*Tara Rokpa - Weg zu Freiheit und Mitgefühl*“ von Ulrich Küstner (beide erschienen bei „edition steinrich“, Berlin).

Weitere **Informationen und Beiträge** auf unserer **Webseite** und im **Tara Rokpa-Büro**.



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

www.tararokpa.de