

Einfach – gemeinsam – zur Ruhe kommen **„Heilsame Entspannung“ nach der Tara Rokpa Methode**

Neuer Kurs Heilsame Entspannung ab September 2017

Zusammen mit Euch möchten wir wieder in einer kleinen Gruppe mit einfachen Mitteln zur Ruhe kommen. Dazu gehören Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen aus dem Tara Rokpa, Lichtvisualisierungen und Massagesequenzen, um anzukommen und loszulassen. Wir laden Euch an diesen Abenden ein, es euch so bequem wie möglich zu machen und ohne "falsch oder richtig" zu entspannen.

Wann und Wo?

Der nächste Kurs beinhaltet **8** Entspannungsabende und beginnt **am Montag, den 4. September** (nach den Sommerferien). Wir treffen uns vierzehntägig bis zum **18. Dezember 2017**.

In den Herbstferien (23. und 30. Oktober) findet kein Kurs statt!

Termine: 4.09., 18.09., 02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12. 2017

Wir treffen uns in Beate Jantzers Atelier:

Siebachstraße 59 in 50733 Köln-Nippes (Beate Jantzers Atelier mit der Hausnummer 59 ist auf der Verlängerung der Cranachstraße zu finden).

von 19:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr.

Kosten

Die Kosten für die 8 Termine betragen 8€ bis 10€ pro Abend, je nach Selbsteinschätzung. Das sind für den Kurs bis zu den Weihnachtsferien 64€ bis 80€. Die Gebühr für den gesamten Kurs möchten wir am 1. Abend einsammeln.

Kursleiterinnen:

Patricia Gottbehüt und Sabine Dressler: Wir sind beide im 7. Jahr unseres Tara Rokpa Prozesses und zertifizierte Kursleiterinnen für Heilsame Entspannung nach der Tara Rokpa Methode. Patricia ist ausgebildete Kunsttherapeutin. Sabine hat eine von der DGFS anerkannte Weiterbildung in systemischer Arbeit und Familienstellen abgeschlossen und ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Weitere Infos und verbindliche Anmeldung:

Patricia

Tel.: 0157/ 77821571

patricia.gottbehuet@me.com

Sabine

Tel.: 0163/ 9685778

sabine-dressler@gmx.de

Wir freuen uns auf Euch, herzliche Grüße von Patricia und Sabine