



Einfach – gemeinsam – zur Ruhe kommen

„Heilsame Entspannung“ nach der Tara Rokpa Methode

Ich möchte mit dieser Kleingruppe ein Angebot schaffen, bei dem Sie/ Ihr mittels Methoden aus dem Tara Rokpa wie Entspannungsübungen und Vorstellungsübungen mit farbigem Licht, Selbstmassage und wechselseitiger Massage lernen könnt, zur Ruhe zu kommen.

Die Gruppe startet am **Montag, den 14. Januar 2019**, mit 6 weiteren Abenden am 28. Jan., 11. Feb., 25. Feb., 11. März, 25. März Okt. und endet am **08. April 2019**.

Veranstaltungsort ist die **Praxis für therapeutische Begleitung** von Beate Jantzer, in der **Cranachstraße 39**, Köln - Nippes.

Einlass ist ab 19.15 Uhr, **Beginn 19.30 Uhr** und Ende 21.00 Uhr. Die Kosten für 7 Abende betragen 70 -90 € (nach Selbsteinschätzung und Vermögen).

Bei Interesse oder Fragen rufen Sie/ Ihr mich gerne unter **Tel. 0152 0286 3782** an oder kontaktieren Sie/ Ihr mich unter kontakt@beate-jantzer.de

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.