



## Learn to relax

Entspannungskurs nach der Tara Rokpa Methode mit  
Atem- und Entspannungsübungen für Körper und Geist

Der Kurs beginnt am 24. September 2018 und geht über 5 Termine  
im zweiwöchigen Rhythmus  
(8. und 22. Oktober sowie 5. und 19. November)

Wir treffen uns im Atelier von Beate Jantzer, Siebachstr. 59/  
bzw. Cranachstr. 39, 50733 Köln-Nippes

Einlass ist ab 19:15 Uhr, Beginn um 19:30 Uhr und Ende um 21:00 Uhr

Die Kosten betragen pro Abend und Person 3€ für die Raummiete.  
Zusätzlich bitte ich um eine Spende  
(nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten)  
für Rokpa Projekte ([www.rokpa.de](http://www.rokpa.de))

Anmeldung und weitere Informationen unter: [TanjaNeumann@posteo.de](mailto:TanjaNeumann@posteo.de)  
oder telefonisch unter 0157/57989827



Tanja Neumann, geb. 1978  
seit 2005 Meditationserfahrung im Tara Libre Netzwerk  
um Sylvia Wetzel und Agnes Pollner, seit 2008 im Tara Rokpa Prozess,

Kommunikationstrainerin für die Freiwillige Feuerwehr Köln,  
seit 2010 ehrenamtliche Tätigkeit für den  
Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Köln sowie seit 2013 für den  
Ökumenischer Hospizdienst Köln-Dellbrück/Holweide  
Kursleiterin Heilsame Entspannung nach Tara Rokpa in Ausbildung