

Tara Rokpa ist ein auf mehrere Jahre angelegter, selbstverantwortlicher Prozess innerer Entwicklung und menschlicher Reifung. Er basiert auf der Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westlichen psychotherapeutischen Elementen.



Die Methode wurde von dem buddhistischen Meditationslehrer **Akong Rinpoche** in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen entwickelt.

Grundlage dieses Prozesses sind wir selbst und unser Geist. Wir entwickeln Mitgefühl mit uns als Voraussetzung dafür, immer mehr mit anderen mitfühlen zu können.

ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

ist das Basis-Modul des **Tara Rokpa-Prozesses**. Der Prozess besteht aus aufeinander aufbauenden, insich abgeschlossenen Einheiten. **Zurück zu den Anfängen**, die erste Phase von ca. zwei Jahren, ist ein intensiver Prozess des Erinnerns, Sichtens und Neubewertens der Erfahrungen und Entscheidungen unseres bisherigen Lebens.

Wir erkunden unser Leben durch einen speziellen Erinnerungs- und Schreibprozess mit Hilfe von Entspannung und Visualisation. Wir treten in Kontakt mit unseren kreativen und nicht-sprachlichen Anteilen durch die Arbeit mit Farben und Kunstmaterialien. Einfache, einführende Massage wird im Austausch mit anderen erlernt.

Durch die direkte Erfahrung der Fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) entwickeln wir ein neues Gespür für ihr Zusammenspiel, ihre Balance uns und der Umgebung.

PRAKTISCHE ORGANISATION

Die eigentliche Tara Rokpa-Arbeit ist individuell und persönlich. Sie wird gestützt durch einen Gruppenkontext: Die Gesamtgruppe, die sich aus TeilnehmerInnen verschiedener Einführungsgruppen bildet, nimmt gemeinsam dreimal im Jahr an einem Wochenendseminar unter Anleitung von Tara Rokpa-TherapeutInnen teil. Dort werden die Methoden für die individuelle Arbeit der nächsten Monate vermittelt.

TeilnehmerInnen der Gesamtgruppe bilden örtliche oder regionale Kleingruppen von drei bis fünf TeilnehmerInnen, die sich zwischendurch in privatem Rahmen treffen, um mit den Methoden zu arbeiten.

Die Kosten für die TeilnehmerInnen sind z.T. abhängig von der Gruppengröße und den gewählten Veranstaltungsorten. Erfahrungsgemäß betragen die anteiligen Kosten etwa 30-35 Euro pro Monat.

BÜCHER ZU TARA ROKPA

Akong Rinpoche: Den Tiger zähmen – Selbstheilung aus der Weisheit Tibets.

Ulrich Küstner: Tara Rokpa – Weg zu Freiheit und Mitgefühl. *edition steinrich*.



"Die Grundlage für diesen Prozess ist Mitgefühl. Mitgefühl sich selbst gegenüber, nicht nur für andere. Wir brauchen dies dringend: uns verstehen, uns verzeihen, und Mitgefühl mit uns selbst haben, mit unseren Freunden, und für unsere Feinde. – Wenn du dir vorstellst, dass dein Geist weit wie der Raum wird, dann kannst du alle deine Probleme ohne Mühe verdauen."

Akong Rinpoche

TARA ROKPA

THERAPIE · ÜBUNG · MEDITATION



Zurück zu den Anfängen

– Neue überregionale Gruppe 2018 –

16. - 18. März 2018
in Bielefeld

ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

Auftakt-Wochenende der neuen Gruppe 2018

**16. - 18. März 2018
in Bielefeld**

Das Seminar ist der Start zu einem neuen über-
regionalen **Zurück zu den Anfängen-Prozess**.

Es verhilft zum Einstieg in den Prozess und
vermittelt die Übungen der ersten Monate.
Außerdem entstehen die ersten regionalen
Gruppen.

Wer direkt mit *Zurück zu den Anfängen* beginnen
möchte, sollte bereits eine Einführungsveranstal-
tung (siehe rechte Spalte) besucht haben, bzw.
die Tara Rokpa-Basisübungen und -methoden
kennen und geübt haben.

TeilnehmerInnen, die zuvor noch kein Tara
Rokpa-Seminar besucht haben, können diese
Teile innerhalb des Prozesses nachholen.

Zeiten

Freitag, 16.3.2018 19 – 21 Uhr

Samstag, 17.3.2018 10 – 19 Uhr

Sonntag, 18.3.2018 10 – 14 Uhr

Kosten

120,00 / 100,00€ (nach Selbsteinschätzung)

Ort

Yoga- und Meditationszentrum
Oelmühlenstraße 13 · 33604 Bielefeld
<http://www.yoga-meditieren.de>

Anmeldung und Information

Tara Rokpa-Büro, Petra Niehaus,
Tel. 0241.872453, info@tararokpa.de



Seminarleitung

Dr. med. Ulrich Küstner (Berlin)
Arzt, Psychotherapeut, Tara Rokpa-
Seniorthérapeut und -Ausbilder.

Petra Niehaus (Aachen)
HP Psych. Abgeschlossene Tara Rokpa-Thera-
peutenausbildung. Leiterin der Geschäftsstelle
von Tara Rokpa in Aachen.

Übernachtungsmöglichkeit

Jugendgästehaus Bielefeld
Nur 500m Fußweg vom Veranstaltungsort.
Hermann-Kleinewächter-Str. 1
[http://www.jugendherberge.de/de-
de/jugendherbergen/bielefeld626/portraet](http://www.jugendherberge.de/de-de/jugendherbergen/bielefeld626/portraet)

Bitte **zum Seminar mitbringen**: Bequeme
Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibzeug
und einen Snack für das Mittagessen.
Malmaterialien werden vorhanden sein.

Das **nächste Wochenende** dieser neuen Gesamt-
gruppe findet voraussichtlich im Juni 2018 statt.
Der Veranstaltungsort richtet sich nach dem
Wohnort der Mehrzahl der TeilnehmerInnen.

ZUR VORBEREITUNG

Einführungsveranstaltungen und Kurse in Tara Rokpa-Entspannung

Aachen mit Petra Niehaus

Vortrag Freitag, 13.10.2017

Seminar Sa. und So., 14. und 15.10.2017

**Berlin mit Ulrike Müller-Glodde und Ulrich
Küstner**

Vortrag Freitag, 8.12.2017

Seminar Sa. und So., 9. und 10.12.2017

Bielefeld mit Birgit Isemann

Kurs Heilsame Entspannung

14.9. bis 30.11.2017

6 Termine, Do. 14-tägig 20-21.30 Uhr

Kirchheim mit Uwe Laumer & Ulrich Küstner

Vortrag Freitag, 20.10.2017

Seminar Sa. und So., 21. und 22.10.2017

**Informations-Flyer zu allen Veranstaltungen
auf der Webseite. Weitere Veranstaltungen
sind in Planung, bitte anfragen.**

Anfragen und Informationen

Tara Rokpa-Büro
Petra Niehaus, 52064 Aachen, Gartenstr. 48
Tel. 0241.872453, info@tararokpa.de

www.tararokpa.de