

Tara Rokpa - der **besondere** Übungstag **„Das innere Potential erwecken“** oder auch „der Buddha in uns“

Mit diesem Tagesangebot möchte ich Euch eine Gelegenheit bieten, eine Sichtweise auf Euch selbst und andere kennen zu lernen, die ihre Wurzeln im Mahayana-Buddhismus hat und der ich selbst in meinem eigenen Tara Rokpa Prozess begegnet bin.

Im Mittelpunkt steht die Entspannungsübung **„Das innere Potential erwecken“**. Mittels dieser Entspannungsübung möchte ich Euch das Erleben dieses positiven Menschenbildes zugänglich machen und eine Gelegenheit schaffen, in der wir uns in unseren wahren Eigenschaften von Weisheit und Mitgefühl als Essenz unseres Seins und Geistes erfahren können.

In Vorbereitung dazu werden wir uns mit einfachen Entspannungsübungen einstimmen, ich werde in die Kunstarbeit im Tara Rokpa Stil einführen, so dass wir im Laufe dieses Tage diese Erfahrung der Übung „das innere Potential erwecken“ mit Hilfe der Kunstarbeit vertiefen können.

Im Anschluss werde ich mehr zur Sichtweise sagen und Raum für Austausch und Fragen geben. Je nach dem wie es die Zeit erlaubt, wird es auch die Möglichkeit zur Selbst- oder Partnermassage geben.

Mittags (gegen 13 h) wird es eine Lunchpause geben, zu der jede/r etwas mitbringen mag, für Tee und Wasser wird von meiner Seite gesorgt.

Datum: auf Anfrage oder *einen Samstag im Frühjahr 2018*
Uhrzeit: von 10.00 – 15. 30 Uhr

Ort: **therapeutische Begleitung, Siebachstr. 59 , Nippes**
Kosten: **40 - 60 Euro**

Bitte warme Socken und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Leitung Beate Jantzer
(Tara Rokpa Kursleiterin und graduierte Tara Rokpa Gruppentherapeutin)

nähere Informationen und **Anmeldung** unter 0221 – 72 82 53 oder unter www.beate-jantzer.de

Tara Rokpa ist eine auf Mitgefühl basierende Therapie-Methode und ein selbst verantwortlicher Prozess innerer Reifung. Tara Rokpa basiert auf der Philosophie, Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westlichen psychotherapeutischen Methoden. Tara Rokpa wurde von Dr. Akong Rinpoche - einem tibetisch-buddhistischen Meditationsmeister und Arzt in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen (u.a. aus Körper-, Kunst-, Familientherapie) entwickelt. Der Tara Rokpa Prozess ist nicht religiös gebunden. Ziel ist Selbsterkenntnis, persönliche Reifung und die Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst und andere.

Tara ist Sanskrit und bedeutet ‚Befreiung‘ oder ‚Methode der Befreiung‘. Tara ist ein Mutteraspekt im Sinne von Geräumigkeit und Grenzenlosigkeit: Alles halten und tragen zu können durch Liebe und Mitgefühl.

Rokpa ist Tibetisch und heißt ‚Hilfe‘ oder Beistand. Dieser wird gegeben, um die Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern. Es geht um eine Mehr an Übereinstimmung von innerer und äußerer Umgebung.