

„Mit den Elementen arbeiten“

nach der Tara Rokpa Methode

Wir arbeiten neben den vertrauten Methoden aus der „Heilsamen Entspannung“ (Entspannungsübungen, spielerisches Erforschen/ kreatives Gestalten und Austausch) mit den 5 Elementen nach der traditionellen tibetischen Einteilung – Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum. Die Lehre der 5 Elemente bietet ein dynamisches System zum Verständnis unseres Lebens. Von ihrem Gleichgewicht hängt es ab, ob wir gesund und ausgeglichen sind.

In einer kleinen Gruppe werden wir gemeinsam die 5 Elemente, ihre Qualitäten und Entsprechungen erforschen und erfahren, um sie bewusster wahrnehmen und begreifen zu können. Dadurch gewinnen wir Kompetenzen, unser Gleichgewicht auch in Veränderungs- und Krisensituationen positiv beeinflussen und aufrecht erhalten zu können.

Akong Rinpoche schreibt dazu in seinem Buch „**In Harmonie mit der Erde**“:

„Wir können die Welt nicht ändern, damit sie unseren Wünschen entspricht. Wir können aber die Art und Weise unseres Erlebens verändern, lernen, Zugang zu unserem inneren Potential zu finden und so auch unter schwierigen Umständen unser Gleichgewicht bewahren und wiederherstellen. Ein Gleichgewicht, das uns in Harmonie mit uns selbst und der Erde leben lässt.“

5 Montagabende

06. + 20. Mai, 03. + 17. Juni, 01. Juli plus einen **Abschlußsamstag: 06. Juli** von 10 – 15 Uhr

Uhrzeit: 19.15 – 21.15 Uhr, Einlass um 19 Uhr

Ort: Beate Jantzers Atelier für Therapeutische Begleitung
Cranachstraße 39 in 50733 Köln-Nippes

geleitet von:

Sabine Dreßler: (Kursleiterin „Arbeit mit den Elementen“, Kursleiterin Heilsame Entspannung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin)

Patricia Gottbehüt: (Kursleiterin „Arbeit mit den Elementen i.A.“, Kursleiterin Heilsame Entspannung, Kunsttherapeutin)

Kosten:

70-90 € nach Selbsteinschätzung und Vermögen, inklusive Material.

Die Gebühr für den gesamten Kurs sammeln wir am ersten Abend ein.

Weitere Infos und verbindliche Anmeldung:

Bei Sabine, Tel.: 0163/ 9685778, sabine-dressler@gmx.de

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich, da die Plätze begrenzt sind.