

KURSIHALT

In diesem Kurs werden wir einige einfache Entspannungstechniken und –methoden kennenlernen und ausprobieren, die geeignet sind, auch im Alltag Anwendung zu finden.

Wir beginnen, wo wir sind, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das ursprünglich Heile ist in uns selbst bereits vorhanden und nur verschüttet. Entspannung ist die Voraussetzung zu dessen Entdeckung, ob im Alltag oder als Ausgangspunkt jeder spirituellen Praxis. *Ein ruhiger Geist bildet die Grundlage für die Erkenntnis der Wirklichkeit.*“ (Dalai Lama)

Die Übungen schließen geistige und körperliche Methoden sowie die Arbeit mit Kunstmaterialien ein.

Die Kursinhalte *Heilende Entspannung* bilden ein eigenständiges Übungsprogramm, können aber auch als Grundlagenkurs für den mehrjährigen *Tara-Rokpa-Therapie-Prozess* gelten, über den ich auch informieren werde. Beides wurde von *Akong Rinpoche* in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen entwickelt und verbindet Methoden des Mahayana-Buddhismus mit kreativen und therapeutischen Elementen.

Sie bieten die Möglichkeit eines geistigen und persönlichen Entwicklungsprozesses und setzen weder eine bestimmte Konfession voraus, noch schließen sie eine aus.

Wir organisieren unsere Verpflegung an diesem Wochenende selbst/aus gemeinsamen Mitbringeln. Im Zentrum gibt es einen Cafeteria-Raum, wo es möglich ist Kaffee oder Tee zuzubereiten, eventuell ist es auch möglich gemeinsam zu kochen.

KURSLEITUNG

Jens C. Brandenburg ist zertifizierter Kursleiter für Heilende Entspannung und hat mehr als zehn Jahre am Tara Rokpa Prozess teilgenommen. Er lernte von Akong Rinpoche und seit langen Jahren als Schüler von Lama Chime Rinpoche. Er ist außerdem Philosophielehrer, Systemischer Berater und Sonderpädagoge.



ORGANISATORISCHES

Beginn: Samstag, den 04.05.2019, 10.00 Uhr
Ende: Sonntag, den 05.05.2019, 16.00 Uhr

KOSTEN

Kursbeitrag: 80€ , ermässigt 60€

Unterkunft: Im angeschlossenen Haus am Mühlenbach, wenn verfügbar, sonst in umliegenden Pensionen, Adressen bitte im Zentrumsbüro:

Kagyü Chö Khor Ling, Sekretariat,
Tel. +46 (0) 7674 1011

<http://kcl-todtmoos.de/>

oder Touristeninfo Todtmoos erfragen.

ANMELDUNG

bis 15.04.2018 unter:
j.c.brandenburg@gmx.de oder ☎0178 234541

Teilnehmerzahl ab 4. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns die Absage des Kurses vor.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme, warme Kleidung, evtl. Matte (Yogamatten vorhanden). Verpflegung, Ggf. Speisen nach Absprache.

BEZAHLUNG

Bei Anmeldung. Kursbeitrag bitte überweisen auf Konto: Jens C. Brandenburg, IBAN DE34 4306 0967 7916 7718 00, GLS-Bank
Ermässigung für Förderkreismitglieder und sozial begründet nach Absprache.

ANMELDECOUPON

Tara Rokpa: Entspannen Lernen.1
28.-30.09.2018

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.:

E-Mail:

Unterschrift:

Jens C. Brandenburg
Gartenstraße 1
D-79793 Wutöschingen

VERANSTALTUNGSORT

Das umgebaute Schwarzwaldhaus gehört zum Verein *Kagyü Chö Khor Ling* und seinem tibetisch-buddhistischen Zentrum. Es bietet in seiner ehemaligen Tenne einen großen, geschmackvoll und traditionell gestalteten Meditationsaal, im Untergeschoss gibt es einen Cafeteria-Raum und WC's.

Die Räume, Garten und das parkartige Gelände laden zur Einkehr und persönlichen Meditationspraxis ein

Die waldige Umgebung im spektakulären Wehratal bietet sich für Wanderungen und Naturerfahrungen an.

ADRESSE

Kagyü Chö Khor Ling
Mühlematt 5

79682 Todtmoos-Au

<http://kcl-todtmoos.de/>

Das Zentrum KCL liegt in Todtmoos-Au in der Wehraschlucht zwischen Wehr und Todtmoos.

Von Wehr kommend, biegt man in Todtmoos-Au die erste Straße rechts ab, biegt dann links in die Mühlematt, links liegt dann das Zentrum KCL und Parkmöglichkeiten, am Ende der Straße das Seminarhaus HaM.

Von Todtmoos her kommend biegt man entsprechend in Todtmoos-Au vor dem Ortsausgang links ab, dann wieder links.

TARA ROKPA:

ENTSPANNEN LERNEN.1



Samstag 04.05.2019 – Sonntag 05.05.2019

in
Todtmoos-Au/Schwarzwald

Heilende Entspannung nach den Methoden aus
TARA ROKPA
mit Jens C. Brandenburg