

# Tara Rokpa - Wochenende **„Heilsame Entspannung“**

**mit Petra Niehaus und Beate Jantzer**  
**vom 18. - 20. Juni 2010**  
**in Dri l`Ak, Ostbelgien**

In der wunderschönen Umgebung in ostbelgischer Landschaft im buddhistischen Zentrum Dri L`Ak werden wir uns den Entspannungs- und Visualisierungsübungen der **Tara Rokpa Methode** widmen. Wir werden malen und massieren und die Landschaft zu genießen. Hier haben wir viel Zeit und Raum, gemeinsam zur Ruhe zu kommen.

**Kursleiterinnen sind:**

**Petra Niehaus** studierte Pädagogik in Aachen; ist seit 1983 im Buddhismus. 1990 begann sie den Tara Rokpa Prozess, dessen Geschäftsstelle sie heute betreut. Als Tara Rokpa Kursleiterin bietet sie Gruppen zu "Heilsamer Entspannung" und Einführungsveranstaltungen. Sie wird derzeit zur Tara Rokpa Gruppentherapeutin ausgebildet. Sie ist Mutter eines 21 j. Sohnes und von Beruf Astrologin, [www.astro-institut-aachen.de](http://www.astro-institut-aachen.de)

**Beate Jantzer** studierte Sozialarbeit in Köln; ist seit 1998 im Buddhismus. 2005 begann sie den Tara Rokpa Prozess, ist derzeit in Ausbildung zur Kursleiterin "Heilsame Entspannung" und zur Tara Rokpa Gruppentherapeutin. Sie ist Mutter einer 12 j. Tochter und arbeitet als selbständige Psychotherapeutin und Gruppenleiterin in Köln, [www.beate-jantzer.de](http://www.beate-jantzer.de) .

## **Infos und Anmeldung**

unter Tel. 0221- 72 82 53 oder [jantzer@cranachzentrum.de](mailto:jantzer@cranachzentrum.de)

**Beginn:** Freitag, den 18. Juni 2010 um 18 Uhr (mit dem Abendessen)

**Ende:** Sonntag, den 20. Juni 2010 ca. 14 Uhr (nach dem Mittagessen)

**Ort:** Dri l`Ak 2 , 4950 Waimes (Malmedy) unter [www.samye.be/drilak](http://www.samye.be/drilak)

**Unterkunft/Verpflegung:** Es steht uns das ganze Anwesen mit Haupthaus mit 4 einfachen Zweibettzimmer, dem Tempel und dem kleinen Haus mit 2 weiteren Zimmern zur Verfügung.  
Wir versorgen uns gemeinsam selbst.

**Preis:** 70 € für Unterkunft/Verpflegung  
**Kursgebühr:** 80 – 120 € nach Selbsteinschätzung  
**Sprache:** Wir sprechen Deutsch (und bei Bedarf Englisch).

**Mitzubringen** sind Bettwäsche und Handtücher, bequeme Kleidung, warme Socken.

**Anfahrt mit dem Auto von Köln:**

Von Köln nach Dri l`Ak benötigt man ca. 1 1/2 Stunden Fahrtzeit.

Über die A1 Ausfahrt Blankenheim gelangt man zur B 51, diese führt über Kronenburg nach Losheim (Grenzübergang). Auf der N 632 geht es über Büllingen durch Bütgenbach (am ALDI vorbei) nach Oberweywertz. Dort noch vor dem Kreisverkehr links (gegenüber usine micha) in eine kleine Strasse – erste Kreuzung links, zweite Kreuzung rechts und schon taucht Dri l`Ak zwischen den Bäumen auf.

**Anfahrt von Aachen:**

Von Aachen benötigt man eine gute Stunde Fahrtzeit.

Man kann über die A 27 nach Malmedy fahren, von dort über die N62 über Waimes nach Oberweywertz, dort nach dem Kreisverkehr rechts in eine kleine Strasse (gegenüber usine micha) - erste Kreuzung links, zweite Kreuzung rechts und schon taucht Dri l`Ak zwischen den Bäumen auf.

**Oder** Ihr fahrt durch`s Hohe Venn, Baraque Michel über Robertville bis kurz vor Waimes, dann nach links Richtung Oberweywertz. Dort nach dem Kreisverkehr rechts in eine kleine Strasse (gegenüber usine micha) - erste Kreuzung links, zweite Kreuzung rechts und schon taucht Dri l`Ak zwischen den Bäumen auf.

**Anfahrt mit dem Bus:**

Der letzte Bus von Verviers in Richtung Bütgenbach fährt um 18.26 Uhr. Die Busse in Richtung Verviers Central fahren sonntags um 13.10 und 16.30 Uhr ab.