Deep Rest

anstrengungslose Achtsamkeit

6 x 105 min
live online

6 teilige Webinarreihe über Zoom

Möchtest du zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden?

Ablauf

- 6 Treffen von jeweils 105 min
- jeweils Montag von 19:00 – 20:45 Uhr
- Die Treffen finden in einem zwei wöchentlichen Abstand statt, damit zwischen den Kurseinheiten Zeit für den Transfer und die Integration in den Alltag ist.

Inhalt

Deep Rest ist eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation in liegender Haltung. Eine freundliche, selbstmitfühlende Zuwendung ist Bestandteil von Deep Rest. Die besondere Absicht von Deep Rest ist den Fokus bewusst auf das Loslassen, Zulassen und Seinlassen zu lenken.

Wir leben in einer Zeit der Reizüberflutung und des Getriebenseins. Immer mehr Menschen fühlen sich oft wie in einem Hamsterrad und finden schwer einen Ausweg. Mit Deep Rest lernen wir, wie wir uns selbst dabei freundlich unterstützen können, körperliche, emotionale und gedankliche Anspannungen loszulassen und uns immer wieder in den Seins Modus einzuladen. Einfach sein, ohne nichts tun zu müssen.

Wenn wir uns das sanfte Loslassen und tiefe Ruhen mehr und mehr erlauben, schenkt uns das Energie und Kraft. Wir fühlen uns ausgeglichener und lebendiger und mehr in Kontakt mit uns selbst.

Voraussetzungen

- Vorerfahrungen mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl
- Teilnehmer*innen müssen in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Gefühlserleben erforschen zu können, ohne dabei überflutet zu werden.

Hinweise

- Die angeleiteten Meditationen werden als Audiodatei für die persönliche Verwendung zur Verfügung gestellt.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Die Kurseinheiten sind aufeinander aufbauend und können daher nicht einzeln gebucht werden.

Teilnehmer*innenzahl

max. 12 Personen

Anfragen und Anmeldungen

christine.minixhofer@dialogus.at, + 43 699/88 46 75 44

REFERENTIN

Christine Minixhofer, MSc
Zertifizierte Deep Rest Meditation Lehrerin,
Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbst-Mitgefühl nach Germer/Neff,
Freie Praxis für Psychosoziale Beratung |Coaching | Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

Bei Buchung bis 5. Juni
€ 179,- (inkl. 20 % Mwst.)
Danach
€ 220,- (inkl. 20% Mwst.)

TERMINE

5.10.|19.10.|2.11.
16.11.|30.11.|14.12.2026
Uhrzeit: 19:00 – 20:45 Uhr

Deep Rest MEDITATION CERTIFIED TEACHER

Zertifizierung durch Nicole Stern
www.deep-rest-meditation.de

♡ Ich freu mich auf dich! ♡