



Deep Rest Halbtages Retreat

**5 Stunden
live online**

Online über Zoom

*„Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“
Marie von Ebner-Eschenbach*

Deep Rest Halbtagesretreat

Ein Geschenk für dich selbst zum Jahresbeginn

Für alle, die bereits mit der Praxis von Deep Rest vertraut sind, öffnet sich zu Beginn des neuen Jahres ein besonderer Raum:

Ein Halbtagesretreat, das dich einlädt, deine Deep Rest Erfahrungen zu vertiefen, um sanft und gestärkt ins Neue Jahr zu starten.

Dieser Nachmittag ist ein Geschenk für dich selbst – eine Gelegenheit, innezuhalten, Leichtigkeit und Sanftheit zu erfahren, dich vom tiefen Ruhen nähren und stärken zu lassen.

♥ Was dich erwartet:

- Eine vertrauliche, wohlwollende und geborgene Atmosphäre, die dich trägt
- Gemeinsame Stille und sanft geführte Meditationen, die dich zur Ruhe kommen lassen – körperlich, emotional und mental.
- Ein achtsames Miteinander, das deine Praxis nährt und dich in deinen Erfahrungen unterstützt.

♥ Ich freu mich auf einen sanften und nährenden Auftakt ins Neue Jahr ♥

Teilnehmer*innenzahl

max. 12 Personen

Anfragen und Anmeldungen

an 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

€ 55,- (inkl. 20 % Mwst.)

KURSZEITEN

SA 10.1.2026

Uhrzeit: 14:00 – 19:00 Uhr



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