



Deep Rest

anstrengungslose Achtsamkeit

6 teilige Webinar Reihe

Deep Rest – anstrengungslose Achtsamkeit

Online über Zoom

Möchtest du zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden?

Ablauf

- 6 Treffen von jeweils 105 min
- jeweils Mittwoch von 19:00 – 20:45 Uhr
- Die Treffen finden in einem zwei wöchentlichen Abstand statt, damit zwischen den Kurszeiten 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

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

6 x 105 min
live online

KURSLEITUNG



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl nach Germer/Neff, Zertifizierte Deep Rest Meditation Lehrerin, freie Praxis für Psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision

www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

FRÜHBUCHERRABATT

bei Buchung bis zum

8. Juli 2025:

€ 170,- (inkl. 20% Mwst.)

DANACH:

€ 220,- (inkl. 20 % Mwst.)

KURSZEITEN

von 19:00 – 20:45 Uhr

MI 8. Oktober 2025

MI 22. Oktober 2025

MI 5. November 2025

MI 19. November 2025

MI 3. Dezember 2025

MI 17. Dezember 2025