

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 Donnerstag 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.

Hinweise

- Da Selbst-Mitgefühl ein Bestandteil von Deep Rest ist, sind Vorerfahrungen mit Meditationen aus dem MSC Programm (Achtsames Selbst-Mitgefühl) Voraussetzung für die Teilnahme.
- 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

REFERENTIN



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

€ 220,- (inkl. 20 % Mwst.)

Bei Buchung bis zum

26. Juni 2024:

€ 180,- (inkl. 20% Mwst.)

KURSZEITEN

von 19:00 – 20:45 Uhr

DO 26. September 2024

DO 10. Oktober 2024

DO 24. Oktober 2024

DO 7. November 2024

DO 21. November 2024

DO 12. Dezember 2024

kein Kurs am 5.12.2024