

Seminar Wochenende DEEP REST / 10.- 12. Jänner 2025

Kurszeiten: Freitag 16:00 – 18:00 / 19:30 – 20:30 Uhr
Samstag 9:30 – 12:30 / 15:00 – 18:00 Uhr
Sonntag 9:30 – 13:00 Uhr

Gesamt: 20 Einheiten á 45 min

Kursort: Familien & Seminarhotel Seegasthof Breineder
Schmiedviertel 1, A- 8252 Mönichwald



KURSKOSTEN € 290,- (inkl. 20% Mwst.), exklusive Unterkunft und Verpflegung
FRÜHBUCHER € 240,- (inkl. 20% Mwst.), bei Buchung bis zum 12. September 2024

SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen.

ANMELDUNG: Wenn Du am Kurs teilnehmen möchtest, schicke bitte ein E-Mail an: christine.minixhofer@dialogus.at.

Im nächsten Schritt erhältst Du einen Anmeldebogen, den Du bitte ausgefüllt retournierst. Falls meinerseits keine Fragen auftauchen, erhältst du dann die Bestätigung zur Teilnahme.

HINWEIS: Preise für Unterkunft und Verpflegung sowie die Stornobedingungen findest Du auf www.dialogus.at

KURSLEITUNG UND ANMELDUNG



© Carolin Bohn

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Lebensberaterin
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)
Zertifizierte Deep Rest Meditation Lehrerin
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
+43 699 / 88 46 75 44

Ich freue mich auf Dich!

DEEP REST

ANSTRENGUNGSLOSE ACHTSAMKEIT



mehr innere Ruhe und Gelassenheit finden

10. – 12. Jänner 2025
Familien & Seminarhotel Seegasthof Breineder
A - 8252 Mönichwald

DEEP REST

anstrengungslose Achtsamkeit

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

WAS IST DEEP REST

Deep Rest ist eine sanfte 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, des Getriebenseins und der Optimierung. Schneller, Besser und Mehr sind Ansprüche, die uns oft unbewusst antreiben. Dazu kommt bei vielen die ständige Erreichbarkeit und die häufig übermäßige Nutzung von sozialen Medien. Immer mehr Menschen fühlen sich wie in einem unaufhörlichen Funktioniermodus, werden von Grübeleien und auch Selbstzweifeln geplagt, leiden unter Schlafstörungen und fühlen sich erschöpft. Die Liste ließe sich weiter fortsetzen. Die Zahl der Krankenstände durch psychische Belastungen steigt seit Jahren kontinuierlich an.

Es ist einiges aus dem Lot geraten. Wir haben es verlernt, auf die gesunden Gegenwerte zu achten. Loslassen, Zulassen und Seinlassen sind Qualitäten, die diese Not wenden können.

Mit Deep Rest begeben wir uns mit Neugierde und Wohlwollen auf eine innere Forschungsreise. Wir erforschen, was in uns passiert, wenn wir nichts tun, wenn wir einfach nur da sind, was hilfreich ist, um körperliche, emotionale und gedankliche Anspannungen sanft loszulassen und einfaches Sein in gelöster, wacher Präsenz zu erleben.

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. Wir finden wieder Zugang zu unserer inneren

Intuition. Wir entwickeln ein Selbstbewusstsein, das nicht abhängig ist von Vergleichen und Bewertungen, sondern auf Akzeptanz, Wohlwollen, Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit und Weisheit basiert.

WAS DICH IM KURS ERWARTET

Eine entspannte und sichere Lernatmosphäre, geführte Meditationen, Impulsvorträge, Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung, Austausch, Impulse und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

INHALTE

- Geführte Meditationen, die ein körperliches, emotionales und geistiges Entspannen und Loslassen ermöglichen.
- Impulse, Reflexionen und Übungen zur Selbstannahme, Selbstfürsorge, Präsenz, Anstrengungslosigkeit und ein tiefes zur Ruhe kommen.

VORAUSSETZUNGEN

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

HINWEISE FÜR TEILNEHMER*INNEN

- Die angeleiteten Meditationen werden als Audiodatei für die persönliche Verwendung nach dem Kurs zur Verfügung gestellt.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

LITERATUREMPFEHLUNG

- Nicole Stern: Tiefes Ruhen – sanftes Loslassen: Deep Rest Meditation: Der leichte Weg zu Selbstfürsorge und innerer Ruhe. Herausgeber: tredition.