



Deep Rest Praxis Abende

2027

Online über Zoom
1 x im Monat
1 Stunde
Jänner - Juni



mit Christine Minixhofer, MSc
Zertifizierte Deep Rest Meditation Lehrerin

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

DEEP REST PRAXIS ABENDE

Unsere Deep Rest Praxisabende laden dich ein, in Gemeinschaft geführte Meditationen zu erleben, die dich sanft ins Loslassen und Ankommen führen. Vielleicht hast du bereits Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis oder an einem Deep Rest Kurs teilgenommen – dann bist du hier genau richtig.

Diese Abende unterstützen dich dabei, Deep Rest tiefer in dir zu verankern und Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren. Jede Einheit beinhaltet eine kurze Einführung, eine 30-minütige Meditation sowie Raum für freiwilligen Erfahrungsaustausch.

In einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmenden entsteht ein geschützter und vertrauensvoller Rahmen. Hier kannst du deine Praxis vertiefen, Motivation zum Dranbleiben finden und neue Impulse mitnehmen.

Schenke dir Zeit für dich selbst – für Sanftheit, anstrengungslose Achtsamkeit und tiefe innere Ruhe.

Die Meditation des jeweiligen Praxisabends erhältst du anschließend als Audiodatei, sodass du sie immer wieder für dich nutzen kannst.

WANN UND WO

Zeit: 19:00 – max. 20:00 Uhr, Online über Zoom

- Dienstag 12.1.2027
- Dienstag 2.2.2027
- Dienstag 4.3.2027
- Dienstag 13.4.2027
- Dienstag 4.5.2027
- Dienstag 1.6.2027

KOSTEN UND ANMELDUNG

Gerne kannst du an den Deep Rest Praxis Abenden flexibel teilnehmen – als Einzelstunde oder im vergünstigten 6er-Block, ganz wie es für dich passt.

6 ER BLOCK

Kosten: € 99,- (inkl. 20% Mwst.)

EINZELSTUNDE

Kosten: € 19,- (inkl. 20 % Mwst.)

Stornobedingungen findest du auf www.dialogus.at

Wenn du interessiert bist, schreibe einfach ein Email an christine.minixhofer@dialogus.at und führe kurz deine Vorerfahrung an.