

Retreat Wochenende DEEP REST / 8. – 11. Jänner 2026

Kurszeiten: Donnerstag 16:00 – 18:30 Uhr
Freitag 10:00 – 13:00 / 15:30 – 18:30 Uhr
Samstag 10:00 – 13:00 / 15:30 – 18:30 Uhr
Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr

Gesamt: 23 Einheiten á 45 min

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



FRÜHBUCHER € 390,- (inkl. 20% Mwst.), bei Buchung bis zum 8.9.2025
danach: € 440,- (inkl. 20% Mwst.), exklusive Unterkunft und Verpflegung

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.

KLEINGRUPPE: max. 10 Teilnehmer*innen

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

KURSLEITUNG UND ANMELDUNG



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

DEEP REST

ANSTRENGUNGSLOSE ACHTSAMKEIT



mehr innere Ruhe und Gelassenheit finden

8. – 11. Jänner 2026
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 zumeist in liegender Haltung.

Eine freundliche, wohlwollende, mitfühlende Zuwendung zu uns selbst, ist Bestandteil von Deep Rest.

Die besondere Absicht von Deep Rest ist das Loslassen, Zulassen und Seinlassen zu erforschen und uns diese Qualitäten mehr und mehr zu erlauben.

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, Wohlwollen und Anstrengungslosigkeit auf eine innere Forschungsreise. Wir erforschen, was in uns passiert, wenn wir nichts tun, wenn wir einfach nur da sind und 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, fühlen wir uns ausgeglichener und lebendiger und mehr in Kontakt mit uns selbst. Wir finden Zugang zu unserer inneren Intuition und Weisheit. 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 sichere, vertrauensvolle und herzliche Atmosphäre, geführte Meditationen, Impulsvorträge, hoher Selbsterfahrungsanteil, Selbstreflexion und Austausch, Impulse und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

INHALTE

- Körperliches, emotionales und geistiges Entspannen und Loslassen
- Selbstannahme, Selbstfürsorge, gelöste Präsenz, Einfaches Sein, Anstrengungslosigkeit, tiefes zur Ruhe kommen.

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 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.