

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे शन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥



„Wir Menschen denken zu viel und wir fühlen zu wenig
und genau das ist das Problem.“ (Charlie Chaplin)

“Tiefes Ruhen – Sanftes Loslassen | Deep Rest Meditation Der leichte Weg zu Selbstfürsorge und innerer Ruhe“

Was ist Deep Rest Meditation?

Es ist eine Übungsform, die in der **liegenden Meditationshaltung**, auf dem Rücken, mit Anleitung durchgeführt wird. In der Form, wie sie von Nicole Stern (weiter)entwickelt wurde, hat sie ihre Wurzeln transparent und klar in der langen Tradition der buddhistischen Achtsamkeitspraxis. Die **Deep Rest Meditation** führt dich ganz natürlich und „explizit gewünscht“ an den Rand des Einschlafens ... auch wenn die Übungspraxis ausdrücklich **keine Schlafmeditation** ist. Ein regelmäßiges Üben kann in der Folge zum „**natürlichen Loslassen**“ von körperlichen, emotionalen und geistigen Prozessen führen.

Gemeinsam üben wir in einem klar definierten Set mit strukturierten Anleitungen die „restliche Aufmerksamkeit“ **mühe**los auf diesen oben erwähnten „natürlichen Loslassprozess“ zu richten. Die Idee dahinter ist dadurch (schlummernde) Potenziale (neu) zu entdecken und den Weg für wertvolle Einsichten zu ebnen. Die Deep Rest Meditation erkundet mit **anstrengungsloser Achtsamkeit**, wie es sich anfühlt in einem selbstfürsorglichen Prozess des Versanftens, zu entspannen, einzunicken und loszulassen. Nicole Stern berichtet in ihren Büchern und v.a. auch in der Ausbildung aus ihrem fast 20-jährigen (!) Erfahrungsschatz von den vielen überraschenden und positiven Rückmeldungen von Teilnehmer:innen, die sich auf den Prozess eingelassen haben.

Das Webinar richtet sich an Interessierte, die ...

- ... eine Idee bekommen wollen, was genau hinter Deep Rest Meditation steckt.
- ... noch keine Erfahrung mit Meditation haben.
- ... erfahren und offen sind für neue, vertiefende Impulse.
- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis aus einem neuen Blickwinkel betrachten wollen.
- ... neue Übungen kennenlernen wollen.
- ... interessiert sind, sich mit anderen über die Erfahrungen aus der Praxis auszutauschen.
- ... einfach Zeit und Lust haben mit Gleichgesinnten zu praktizieren.
- ... Informationen bekommen wollen zu Deep Rest Kursen von Nicole und/oder Klaus.

Termin

Freitag: 30. August: 18:30 – ca. 20:30 Uhr

Wenn du den Kursbeitrag oder die Spende (siehe unten) bis **spätestens** Donnerstag 29. August überwiesen hast, bekommst du bis Freitag 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings:

https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf

Kosten

Variante 1: Spende (**Richtwert:** € 20,- bis € 36,-)

Variante 2: Wenn Du eine **Rechnung** haben willst, gilt ein **FIXPREIS** von € 36,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

Hinweis: Dein Beitrag wird bei einer Kursteilnahme ab 3.9. (in Präsenz) bzw. ab 10.9. (Online) bei Klaus Kirchmayr zu 100% angerechnet.

Begleitung



Nicole Stern ist autorisierte buddhistische Meditationslehrerin mit **Passion für Deep Rest Meditation**, einer besonderen Achtsamkeitsmeditation in der liegenden Meditationshaltung. Seit 2006 unterrichtet sie Deep Rest Meditation in Kombination mit Vipassana (Einsichtsmeditation/Achtsamkeitsmeditation) auf Schweigeretreats, in Meditationskursen und Workshops. Inzwischen hat Nicole über 2500 Menschen in Deep Rest Meditation angeleitet. Hunderte haben den Basiskurs Deep Rest Meditation online absolviert. 2020 hat sie ein strukturiertes Deep Rest Meditation Teacher Training entwickelt. Seitdem führt sie Teacher Trainings in Präsenz und Online durch. Mehr zum neuen Buch von Nicole findest du auf Seite 3.

Anmeldung

Bitte **schriftlich** via Email bis 28. August 12:00 Uhr.


klaus.kirchmayr@gmail.com oder
<https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/#Kontakt>

Telefon: +43/699/126 55 180



Kontoverbindung

1) Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508
Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**Workshop Deep Rest Meditation**“ oder

2) via PayPal-Button  im Buchungsformular über den Kurskalender.

(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)

Begleitbuch

Nicole Stern beschreibt in ihrem neuen Buch »Tiefes Ruhen – sanftes Loslassen« warum wir eine »**Ruhe-Revolution**« brauchen und welche praktischen Wege es gibt, um auf leichte Weise Selbstfürsorge und innere Ruhe zu finden.

In diesem Buch geht es darum,

- dem **Körper Ruhe und Fürsorge** zu schenken und so die Selbstheilungskräfte zu entfalten,
- sanft unsere **Gefühle anzunehmen** und so unser Wohlbefinden zu steigern,
- tiefe **Verbundenheit zu unserem Sein** zu erleben, jenseits von Gedanken.

Zudem finden sich Hintergrundwissen zeitloser Weisheitslehren, berührende Erfahrungsberichte sowie Übungen, die zur persönlichen Reflexion anregen.

Weitere Informationen unter: <https://deep-rest-meditation.de/>

