

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥



„Gelassenheit ist die Bereitschaft offen zu sein und die ganze Skala der Erfahrungen zuzulassen, ohne sich im Drama zu verlieren.“ (Fred von Allmen)

Können wir das Gedankenkarussell anhalten?

Mühelose Achtsamkeit entdecken mit Deep Rest Meditation

Beim letzten Webinar mit **Nicole Stern** Ende **August 2024** stand die Vorstellung der **Grundidee von Deep Rest Meditation** im Mittelpunkt und ein erstes Kennenlernen der Übungspraxis.

Diesmal geht Nicole einer anderen Frage auf den Grund: **Können wir das Gedankenkarussell anhalten?** In ihrem Buch schreibt sie dazu: „*Du kennst bestimmt das Gefühl, in den endlosen Spiralen deiner Gedanken gefangen zu sein. Gerade dann, wenn du abends einschlafen, meditieren oder einfach nur Ruhe finden möchtest.*“ Wer kennt das nicht?

Die **Deep Rest Meditation** erkundet mit **müheloser Achtsamkeit**, wie es sich anfühlen kann in einem selbstfürsorglichen Prozess des Versanftens ... **loszulassen, zuzulassen und seinzulassen.**

Gleichzeitig will der Verstand verstehen! Wir tauchen daher diesmal etwas tiefer ein rund um die Themen:

- Unterschied zwischen Gedanken und Denken
- Unterscheidung zwischen Geist und Gedanken
- Denken ist sinnvoll und ein geniales Werkzeug
- Gedanken loswerden geht nicht

Nicole 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 Mitgeföhlpraxis 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 (Online-)Kursen von Nicole und/oder Klaus oder auch den nächsten Teacher Trainings.

Termin

Mittwoch: 9. April: 18:30 – ca. 20:30 Uhr

Wenn du den Kursbeitrag oder die Spende (siehe unten) bis **spätestens** Dienstag 8. April überwiesen hast, bekommst du bis Mittwoch, 9.4. um 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:** € 22,50 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 bei Klaus Kirchmayr zu **100% angerechnet**.

1. Am **10.4.** beginnt wieder der schon bewährte Online-Kurs: **Das Müssen lassen! - Durch Deep Rest Meditation (im Liegen) zu mehr Ruhe und Versanftung finden**
2. Am **12.4.** gibt es den NEUEN Stadt-Retreat: **Anstrengungslos in die Stille versanften! - Die Achtsamkeits- und Mitgeföhlpraxis vertiefen**

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 bis 8. April 22:00 Uhr:

Direkt über den **Kurskalender** <https://geist-reich.jetzt/kurskalender/>

oder **schriftlich** per Email klaus.kirchmayr@gmail.com

oder via <https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/#Kontakt>



Kontoverbindung

1) Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508
Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**Webinar Deep Rest Meditation April 2025**“ 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/>

