



„Das Anstrengendste in der Meditation ist,
die Anstrengung loszulassen.“ (Lama Tilmann Lhündrup)

Das Müssen lassen! - Durch Deep Rest Meditation (im Liegen) anstrengungslos zu mehr Ruhe und Versanftung finden

„*Lege dich hin und ruhe! Erfahre die Geheimnisse des Loslassens, Zulassens und Seinlassens mit Meditation im Liegen*“ schreibt **Nicole Stern** in dem klar strukturierten, leicht lesbaren und mit viel Wohlwollen und Freundlichkeit geschriebenen Begleitbuch zum Übungsweg der **Deep Rest Meditation** (mehr dazu unten).

Was genau verbirgt sich hinter dem (nicht neuen!) Konzept der **Deep Rest Meditation**?

Kurz gesagt: 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 rund 20-jährigen (!) Erfahrungsschatz von den vielen überraschenden und positiven Rückmeldungen von Teilnehmer:innen, die sich auf den Prozess eingelassen haben.

Der Schlüssel ist die Absicht!

Die liegende Körperhaltung alleine „macht“ jedoch aus der Übung noch keine Deep Rest Meditation! Der Schlüssel ist, wie in allen anderen Übungsformaten, die Absicht, mit der wir üben.

Worin sich hier genau die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zur klassischen Achtsamkeitspraxis ergeben bzw. wo es Parallelen und Differenzen zur Freundlichkeits- und/oder Selbstfürsorgepraxis gibt, lernen und üben wir erfahrungsbasiert im Kurs. Auch das gemeinsame Lernen in der Gruppe und der so elementare lebendige Austausch bei den Treffen sind wesentliche Bausteine für das Erkennen der gemeinsamen Menschlichkeit.

Was erwartet dich in einem Deep Rest Meditation Kurs?

Alle zwei Wochen treffen wir uns an fünf Terminen und üben die Kernelemente:

- ✓ Treffen 1: Die **Grundlagen** - Die heilende Kraft der Ruhe
- ✓ Treffen 2: **Loslassen** und körperliche Ruhe finden
- ✓ Treffen 3: Emotionaler Frieden durch **Zulassen**
- ✓ Treffen 4: Gedanken **seinlassen** und Gewahrsein
- ✓ Treffen 5: Gemeinsames Üben, **Reflexion und Ausblick**

Das Leistungspaket | Was bekommst du von mir?

- ✓ persönliches Vorgespräch (30 Min.), wenn wir uns noch nicht kennen (via Zoom)
- ✓ Mind. 3 Audios mit angeleiteten Deep Rest Meditationen
- ✓ Weitere Audios rund ums Thema Freundlichkeit und Dankbarkeit
- ✓ Laufende (digitale) Begleitung auch zwischen den Kursterminen und danach
- ✓ **Hinweis:** Die Teilnahme am Kurs ist sowohl für Anfänger:innen/Neueinsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene möglich.

Termine | Kosten

- Kurszeiten: 5 x 2 h, jeweils am Dienstag von 18:00 – 20:00 Uhr
- Termine: 6.10., 13.10., 3.11., 10.11. und 1.12.
- Gruppengröße: Mind. 5 Personen und max. 14 Personen
- Kursort: Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien
- Kosten: € 300,-

**In jedem Kurs gibt es zumindest einen Platz mit einem sogenannten „Sozialtarif“. Geld darf keine Hürde sein warum jemand nicht am Kurs teilnehmen kann. Der Preis wird individuell nach den Möglichkeiten des/der Teilnehmer:in vereinbart.*

Das Begleitbuch

Beschreibung von der Autorin Nicole Stern:



„Für wen ist das Buch geeignet? Das Buch ist perfekt für alle Menschen geeignet, die an Achtsamkeit oder Meditation interessiert sind und mehr über einen leichten, sanften und einfachen Weg der Meditation im Liegen erfahren möchten. Hintergrundwissen über Achtsamkeit oder Meditation ist nicht nötig. Das Buch führt durch die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation.“

Deep Rest Meditation bietet auch für erfahrene Meditierende frische Impulse: Bringe Achtsamkeit in die Zwischenzustände zwischen Wachen und Schlafen und es entfaltet sich Gewahrsein. ...“

Alle weiteren Infos zum Buch findest du hier: <https://deep-rest-meditation.de/>

DEIN KURSBEGLEITER

Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, MBSR-Ausbildner am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat-Zinn am IAS, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster am IAS, breathworks-Lehrer (MBPM), Deep Rest Meditation-Lehrer (nach Nicole Stern), MBSP-Trainer-Ausbildung der DGPP, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei/nach David Treleaven, EUPPA-zertifizierter Trainer für Positiver Psychologie bei Dr. Philip Streit, PERMA-Lead bei Dr. Markus Ebner und DAS (Diploma of Advanced Studies) in Positiver Psychologie an der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport).



ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** per Email bis 4. Oktober 2026 via klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder <https://geist-reich.jetzt/#kontakt>, Telefon: 0699/126 55 180