

# Online Kurs

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

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

„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“ mühelos 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 ebnet. 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.

**Hinweis:** Die Teilnahme am Kurs ist sowohl für Anfänger:innen/Neueinsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene möglich.

### BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## 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.

## Anzahl der Teilnehmenden

min. 6 - max. 14 Personen

## Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

## Termine

14.03.2025 – 09.05.2025  
10 UE

## Infoabend

Fr, 28.02.2025; 19:00 bis 20:00 Uhr  
Online

## Anmeldeschluss

Mo, 04.02.2025

## Kursort

ONLINE via Zoom

## Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.

## Referent

Mag. Klaus Kirchmayr ist MBSR-Ausbildner und -Supervisor am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und -Berater. Er ist ausgebildeter MBCL-Lehrer, MBPM-Lehrer-Ausbildung (Mindfulness-Based Pain Management bzw. breathworks), Deep Rest Meditation-Lehrer (nach Nicole Stern) und hat sich u.a. ab April 2021 über 2 Jahre lang intensiv in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness nach David Treleaven) vertieft. Klaus leitet seit 2016 achtsamkeits- und mitgeföhlbasierte Formate und hat schon über 70 MBXX-basierte Kurse/Trainings begleitet. Neben seiner über 15 Jahren langen Meditationspraxis v.a. in der Vipassana-Traditionen ist er auch Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) mit einem Studium der Betriebswirtschaft „im Hintergrund“.

<https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/>

## Termine und Seminarzeiten

Fr, 14.03.2025	19:00 – 21:00 Uhr	2UE
Fr, 28.03.2025	19:00 – 21:00 Uhr	2UE
Fr, 11.04.2025	19:00 – 21:00 Uhr	2UE
Fr, 25.04.2025	19:00 – 21:00 Uhr	2UE
Fr, 09.05.2025	19:00 – 21:00 Uhr	2 UE

### Was erwartet dich in einem Deep Rest Meditation Kurs?

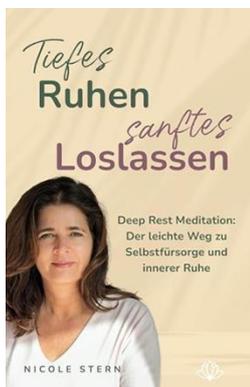
Alle zwei Wochen treffen wir uns an fünf Terminen und üben die Kernelemente:

- 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

### Leistungspaket:

- Verpflichtendes, persönliches Vorgespräch (30 Min.), wenn wir uns noch nicht kennen (via Zoom)
- Mind. 3 Audios mit angeleiteten Deep Rest Meditationen
- Laufende (digitale) Begleitung auch zwischen den Kursterminen und danach

### Das Begleitbuch



„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/>