Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Deep Rest Meditation – Tief ruhen, einfach sein

Anstrengungslose Achtsamkeit in der liegenden Meditationshaltung

Datum:	**02.09.2027**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Tatini Petra Schmidt**
Preis:	**110,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Deep Rest Meditation hat das Potenzial, deine Haltung zum Leben grundlegend anzupassen. Sie verleiht dir die Gabe, dein natürliches Bedürfnis nach Entspannung anzuerkennen und mit deiner Achtsamkeits- oder Meditationspraxis zu verbinden.

Seminarbeschreibung

Deep Rest Meditation ist eine geführte Meditation im Liegen. Sie unterstützt dich dabei, körperliche Spannungen zu lösen, emotionale Zustände anzunehmen und Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Du übst, wach und entspannt zugleich zu bleiben und dich dem gegenwärtigen Moment anzuvertrauen.

Loslassen – entspannt im Körper sein

Du lernst, Spannungen im Körper wahrzunehmen und mit achtsamer Präsenz loszulassen. In der liegenden Haltung darf dein Körper tief ruhen. So kann sich ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Entspannung entfalten.

Zulassen – Stimmungen annehmen

Du erfährst, wie du deinen Gefühlen mit einer freundlichen, annehmenden Haltung begegnen kannst. Alles, was auftaucht, darf da sein. Dadurch entsteht ein innerer Raum, in dem sich emotionale Zustände beruhigen und klären können.

Seinlassen – mit allem, was ist

Du übst, Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne ihnen folgen zu müssen. So kannst du aus dem Gedankenkarussell aussteigen und in bewusster Gegenwärtigkeit verweilen. Ruhen im Sein wird zu einer einfachen, unmittelbaren Erfahrung.

Die Besonderheiten der Deep Rest Meditation

Deep Rest wird angeleitet. Du musst dich nicht selbst durch die Meditation führen, sondern kannst dich tragen lassen. Auch Dösen oder kurzes Einnicken sind kein Hindernis, sondern können Teil der Praxis sein. Die Aufmerksamkeit bewegt sich dabei an der Grenze zwischen Wachsein und Schlaf.

Die liegende Haltung unterstützt den Körper darin, sich tief zu entspannen. Mit einer klaren Absicht verbindest du dich vor der Meditation mit dem, was du üben möchtest: Loslassen von Körperspannungen, Zulassen von Stimmungen und Seinlassen von Gedanken.

Für wen ist Deep Rest geeignet?

Deep Rest eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Menschen mit Meditationserfahrung. Wenn du neu bist, lernst du einen einfachen Zugang zu Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und innerer Ruhe kennen. Wenn du bereits praktizierst, kannst du die Qualität von Anstrengungslosigkeit, feiner Wahrnehmung und stillem Gewahrsein vertiefen.

Auch für Menschen, die aus körperlichen Gründen viel liegen, kann Deep Rest eine passende Form der Meditation sein.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr

Video

Dozent*innen

Tatini Petra Schmidt

Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin für Naturheilkunde, MBSR-Lehrerin und MBSR Ausbilderin (Mindfulness-Based Stress-Reduction nach Prof. J.K.Zinn) und zertifizierte MSC- (Mindful Self- Compassion nach Prof. Neff& PhD. Germer) Lehrerin, Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Uni (Wuppertal).

Sie ist in eigener Naturheilpraxis und als Beraterin für achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Konzepte in Unternehmen, in Schule und Universität tätig.