

ANSTRENGUNGSLOSE ACHTSAMKEIT &

AWARNESS IM LIEGEN

Deep Rest Meditation

MIT NICOLE STERN



NICOLE STERN

Nicole Stern unterrichtet seit 2006 Deep Rest/Tiefes Ruhen im Kontext von Schweizeretreats und in ihrer «Meditation Online Akademie».

Sie ist autorisierte Vipassana-Lehrerin mit langjähriger internationaler Lehrerfahrung.

Als Teilzeit Führungskraft in der Wirtschaft und als erfahrene Corporate Mindfulness Trainerin ist sie mit Aus- und Weiterbildungsprogrammen sehr vertraut. In ihrem Buch »Das Muße Prinzip« beschreibt sie die Wirkung der liegenden Meditationshaltung. Es werden innere Strenge, eigene Anspruchshaltungen und eine Tendenz zum Perfektionismus durch bewusstes Erkennen und sanftes Loslassen aufgeweicht.

12.04.–14.04.2024

FREITAG 18:00–SONNTAG 12:00 UHR, WORKSHOP

Immer mehr Menschen wünschen sich eine anstrengungslosere Achtsamkeitspraxis. An diesem erfahrungsorientierten Wochenende erlebst du die transformative Kraft der Deep Rest Meditation, die den Fokus auf das Loslassen und die Erfahrung von Awareness legt.

In praktischen Übungen, geführten Meditationen und achtsamen Reflexionen erfahren wir gemeinsam, wie du selbst gelassener, sanfter und souveräner werden kannst. Dabei öffnen wir uns den natürlichen intuitiven Fähigkeiten, die in deiner Lehrtätigkeit sehr unterstützend sein können.

KURSKOSTEN EXKL. KOST UND LOGIS:
MITGLIEDER CHF 390,-
NICHTMITGLIEDER CHF 490,-

Kosten für Kost und Logis siehe Anmeldeformular

