

## Nächste Kurse von Gerhard Bruhns

### Einfach zur Ruhe kommen - Deep Rest Meditation

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In unseren herausfordernden Zeiten ist es oft nicht so leicht, zur Ruhe zu kommen und seine innere Mitte wieder zu finden. Oft lenken wir uns nur ab und fühlen uns manchmal erschöpft und leer. Die Deep Rest Meditation ist eine einfache aber wirkungsvolle Form dem zu begegnen.

Es handelt sich dabei um eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation im Liegen. Das mühelose Meditieren im Liegen unterstützt uns beim Loslassen allen „Tuns“ und „Müssens“. Wir kommen einfach zur Ruhe und können in ein wunderbares „Sein“ eintauchen. Über angeleiteten Meditationen werden wir verschiedenen Ebenen des „Lassens“ praktizieren: Das Los-Lassen von Körperspannungen, das Zu-Lassen von Emotionen und das Sein-Lassen von Gedanken.

Ergänzt um Reflektionen zur Selbstfürsorge, ein achtsamer Sinnes-Spaziergang und Austausch in der Gruppe. Zum Kurs gehören 3 Audio-Anleitungen und Übungsblätter für die Praxis zwischen den Kursterminen.

**Beginn:** 19.10.2026    **Ende:** 07.12.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Meditationszentrum Stuttgart

Vogelsangstr. 20

70176 Stuttgart