

Nächste Kurse von Gerhard Bruhns

Einfach zur Ruhe kommen - Deep Rest

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 sehr leichte und wirkungsvolle Form dem zu begegnen. Es handelt sich dabei um eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation im Liegen mit dem Fokus auf Loslassen von Körperspannungen, Zulassen von Gefühlen oder das Seinlassen 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: 24.10.2025 **Ende:** 21.11.2025

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Adresse

Gesundheitshaus Malsheim

Lammstraße 2

71272 Renningen