



Deep Rest – Tiefes Ruhen

Anstrengungslose Achtsamkeitsmeditation im Liegen

Deep Rest Meditation ist anstrengungslose Achtsamkeit im Liegen. Durch die liegende Position kann sich der Körper ganz in den Moment hinein entspannen, tief ruhen und loslassen. Bei Deep Rest nach Nicole Stern gibt es nichts zu tun und nichts zu leisten. So kann sich Ruhe einstellen, bis hin zu besonderen Erfahrungen wie dem „gelösten Sein“. Deep Rest unterstützt die Achtsamkeitspraxis und wirkt sich spürbar auf Körper, Gefühle und Gedanken aus. Die Integration der liegenden Haltung ermöglicht eine neue Dimension der angeleiteten Meditation.

Mittlerweile gibt es Studien, u. a. von Dr. Andrew Huberman, Neurowissenschaftler an der Stanford University über NSDR (Non-Sleep Deep Rest), die aufzeigen, welche positiven Wirkungen das tiefe Ruhen neben der Achtsamkeit auf das Wohlbefinden hat:

Positive Effekte auf Körper, Vitalität, Gefühle und Gedanken:

- **Entspannung des Nervensystems:** Wechsel vom Sympathikus (Stress) zum Parasympathikus (Ruhe).
- **Verbesserung der Schlafqualität:** Erleichtert das Ein- und Durchschlafen.
- **Förderung der Neuroplastizität:** Unterstützt die Fähigkeit des Gehirns, sich zu regenerieren und neu zu strukturieren.
- **Stressabbau:** Senkung des Cortisolspiegels.
- **Selbstfürsorge:** Innere Strenge und hohe Ansprüche loslassen; Förderung von Selbstmitgefühl.
- **Mentale Ruhe:** Gedanken kommen leichter zur Ruhe.

«Was uns guttun würde, ist nicht mehr Anstrengung oder Widerstand, sondern echte Erholung. Nicht bloss eine Pause, sondern tiefe Ruhe. «

Nicole Stern

Deep Rest Kurse

In den Deep Rest Kursen gibt es die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dieser Art der Meditation zu sammeln. Die Termine können unabhängig voneinander oder als Reihe besucht werden, da jeder Kurs einen eigenen Schwerpunkt hat.

Die Teilnehmenden üben sich darin, wach, bewusst und zugleich entspannt zu sein. Sogar Einschlafen ist kein Hindernis, sondern wird wertfrei in die Meditation mit einbezogen.



Deep Rest Termine, Kosten und Schwerpunkte

Sa.	11.04.26	16.00 - 18.00 Uhr	80 CHF	Marthalen	Körper
Mo.	13.04.26	18.00 - 20.00 Uhr	80 CHF	Online Kurs	Körper
Sa.	09.05.26	10.00 - 12.00 Uhr	80 CHF	Marthalen	Körper und Gefühle
Fr.	29.05.26	17.30 - 19.30 Uhr	80 CHF	Marthalen	Körper und Gedanken
Do.	01.10.26	17.30 - 19.30 Uhr	80 CHF	Marthalen	Körper
Mo.	05.10.26	17.30 - 19.30 Uhr	80 CHF	Online Kurs	Körper
Sa.	24.10.26	16.00 - 18.00 Uhr	80 CHF	Marthalen	Körper und Gefühle
Sa.	07.11.26	10.00 - 12.00 Uhr	80 CHF	Marthalen	Körper und Gedanken

Anmeldung, Kursleitung und Kursort



Christine Grieger-Wehrli
Oberdorf 21,
8460 Marthalen
Tel.: 052 301 54 59,
mail@praxis-cgw.ch,
www.Praxis-cgw.ch

MBSR-, MBCT-, MP-, MBPM-, Deep Rest Lehrerin,
Meditationslehrerin (Zen- und Kontemplation seit 1990),
Atemtherapeutin (EMR-Anerkennung), Heilpraktikerin
Lehrerin für achtsame Kommunikation GFK, Mediatorin GFK,
GFK Coaching (Einzel- und Paartherapie)