

## ***Sicher und Geborgen im Sein: Co-Meditation als Co-Regulierung - mit Nöle Giuliani***

---

**Ort: Raum für Meditation und Bewegung, Rutschbahn 11a, 20146 Hamburg, Deutschland-  
7., 8., und 9. Oktober 2022 Freitag und Samstag: 10 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18 Uhr, Sonntag 10  
Uhr bis 13 Uhr (15 Stunden)**

**Diese Veranstaltung erfüllt eine Voraussetzung für die iRest®-Lehrerzertifizierung.  
Kosten: Frühbucherpreis bis 1. Juli 2022: EUR 350.-/ Regulär EUR 425.-**

***Bitte meldet euch bis zum 16. September an, damit wir wissen, ob wir genügend Teilnehmer\*innen  
haben und der Retreat stattfinden kann. Vielen herzlichen Dank von Inga und Nöle!***

Dieser Wochenend-Retreat\* lädt Dich ein mit dynamischen Formen der Co-Meditation zu experimentieren, die uns den Weg zu unserem wahren Zuhause im Sein eröffnen können.

Individuation ist eine wesentliche Phase in der Entwicklung des menschlichen Wesens. Indem wir unsere Persönlichkeit ausformulieren und Konturen annehmen trennen wir uns vom Anderen. Doch alle Ausdrucksformen, die aus der Formlosigkeit entstehen, fließen aus der gleichen Quelle, und finden ihren Weg irgendwann wieder zurück.

Wir schauen durch unser persönliches Narrativ hindurch und landen im Sein- sicher und geborgen, gut aufgehoben und verbundenen mit uns selbst, dem Gegenüber und der Welt.

Co-Meditation beschreibt den Prozess der tiefen Selbsterforschung mit einer anderen Person als Zeuge, oder "*Sacred Mirror*". Im Zusammen – sein üben wir uns in Beziehung zum "Anderen", ob es nun in uns selbst lebt als Projektion oder uns in der Welt entgegenkommt. Gesehen, gehört und willkommen geheißen zu werden, genau so wie wir sind, schafft einen Lebensraum von Verbundenheit und Zugehörigkeit.

Aufmerksamkeit schenken ist wie Berührung. Jedes Mal wenn wir berühren, werden wir auch berührt. Wir werden uns unserer innewohnenden Ganzheit gewahr- im Gegenüber und in uns selbst: In unserer empfundenen Unvollkommenheit sind wir vollkommen, genau so wie wir sind!

*Sicher und Geborgen im Sein: Co-Meditation als Co-Regulation* lädt die Teilnehmer in die allgegenwärtige Stille ein, die durch alle Identifikationsebenen von Körper, Geist und Emotionen hindurch erfahrbar ist. Die Verwirklichung der Freiheit erleben wir nicht obwohl- sondern gerade weil wir uns manchmal vorübergehend verlieren oder in einer Verdunkelung verheddern. Dies ist das Paradox der Nicht-Dualen Lehren. Wir lernen das zu erkennen und in unser tägliches Leben zu integrieren.

Die 10 Schritte des iRest-Protokolls bilden die Grundlage für dieses Wochenende. In Kombination mit den angebotenen "life- skills", die Richard Miller, PhD, in die Methode integriert hat, vermittelt die iRest® Meditation den Teilnehmern Handlungsfähigkeit, Zuversicht, und inneren Friedens, und ein und unerschütterliches Vertrauen in das, was auch immer auf uns wartet.

*"Kannst Du zu "sitzen" ohne zu sitzen? Kannst Du Dich in jeder Aktivität des Lebens als geräumiges, weit offenes und einladendes Willkommen-Heissen wahrnehmen, in dem alle Erfahrungen des täglichen Lebens gut aufgehoben und geborgen sind?"*

**Inhalte des Retreats:**

Gemeinsam werden wir die praktischen Anwendungen von iRest® Yoga Nidra und die Nicht-Dualen Lehren erforschen, einschließlich:

- Sankalpa:
- Erkundung Deiner Innere Ressource von Sicherheit, Geborgenheit und Wohlbefinden – und der tiefsten Ausrichtung Deines Herzens- Dein Seelenweg oder Lebensthema
- BodySensing: Wir tauschen Visualisieren und Denken gegen Fühlen und Spüren ein
- BreathSensing: Beruhigung und Stärkung des Nervensystems
- Co-Meditation in Dyaden
- Selbsterforschung in Körper- Gesten und Bewegung mit und ohne Partner
- Geführte iRest®Yoga Nidra Meditation
- Dialog und Integration

Dieser kurze Retreat ist offen für alle - sowohl für erfahrene iRest-Praktizierende als auch für Neulinge, die die Fülle der iRest®-Meditationspraxis für Gesundheit, Heilung und Wohlbefinden kennenlernen möchten.

\*Die vollständige Teilnahme an dieser Veranstaltung erfüllt die Voraussetzung für iRest®- Lehrer und Lehrerinnen, die sich im Zertifizierungsprogramm befinden.

Die Forschung zeigt, dass iRest®-Meditation Stress, Schlaflosigkeit, Angst, Depressionen, Burn-out-Syndrom, chronische Schmerzen und posttraumatische Störungen wirksam reduziert, so dass wir in den Herausforderungen des täglichen Lebens mehr Gleichmut, Freude und Wohlbefinden erfahren können. iRest® kann einzeln oder in Gruppen praktiziert werden und wird erfolgreich in Verbindung mit anderen therapeutischen Modalitäten eingesetzt.

**BIO:**

Nöle Giuliani, C-IAYT,  
Zertifizierte Yogalehrerin  
31 Jahre Erfahrung  
Senior zertifizierte iRest®-Lehrerin  
Leitender iRest®-Ausbilder

[www.ThePracticeOfWelcoming.net](http://www.ThePracticeOfWelcoming.net)  
[www.ThePracticeOfWelcoming.de](http://www.ThePracticeOfWelcoming.de)

Einzelstunden - Workshops - Retreats – Lehrerausbildungen  
in den Vereinigten Staaten- Deutschland- Schweiz- Norwegen