

## Meditation:

Die Heilkraft der Meditation ist schon tausende von Jahren bekannt, seit einigen Jahren wird die positive Wirkung von Meditation verstärkt in Universitäten rund um den Globus erforscht und nachgewiesen.

Wie gesund ist meditieren ?

Mediation hilft negative Gedanken zu verdrängen und besser mit stress um zu gehen, Herz und Kreislauf profitieren davon.

Was brauchen ich für meditieren ?

Hinsetzen , die Augen schließen, bewusst atmen, Gedanke und Gefühle vor dem inneren Auge anschauen und dann ziehen lassen, ohne dass sie sich festsetzen, das sind die Grundprinzipien de Meditation.