



**NEU**

# Meditation

Ein mentales Training mit beeindruckender Wirkkraft.

**Jeden Freitag um 11:00 Uhr**

Ohne Anmeldung

## Was ist Meditation?

Beim Meditieren geht es darum, dich in einen Bewusstseinszustand deiner selbst zu versetzen und in dich zu kehren.

Wissenschaftler entdecken immer mehr faszinierende Auswirkungen von Meditation auf Körper und Geist:

- Senkung des Blutdrucks
- Linderung von Schmerzen und Beschwerden wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen
- Verhilft zu einer positiven Einstellung
- Verhilft zu inneren Gelassenheit
- ...

