

## **Meditationsabende im Gesundheitszentrum Elzach, 2. OG**

**alle 14 Tage jeweils von 19.34 Uhr bis ca. 20.30 Uhr**

**nächster Termin am Freitag, 27.09.2019**

**Keine Anmeldung nötig, kostenfrei**

### **Vorteile des Meditierens [wissenschaftlich belegt]**

Die zahlreichen Vorteile des Meditierens wurden auch durch wissenschaftliche Forschungen wieder und wieder bestätigt. So schaffen wir es durch Meditation:

#### **1. Mehr Konzentration:**

Gemäß dem Time-Magazine reichen 20 Minuten Meditation am Tag, um auch unter Belastung hochkonzentriert arbeiten zu können

#### **2. Mehr Kreativität:**

Dies ist der wichtigste Treiber moderner Volkswirtschaften. Meditieren fördert innovative Prozesse.

Es ist von vornherein darauf angelegt, Denkmuster zu überwinden und neue Ansätze für die Lösung von Problemen zu finden.

#### **3. Weniger Stress:**

Und dies ist der größte Feind im modernen Erwerbsleben. Aber kaum etwas – wie auch ein Forschungsteam der Nottingham Trent University kürzlich bestätigte – ist so geeignet, Stress abzubauen, wie das Meditieren! Doch nicht nur wird der Stress schneller abgebaut, wir gehen auch besser mit Stress und den vielen Reizen, denen wir täglich ausgesetzt sind um.

#### **4. Rückverbindung zu uns Selbst**

Zudem hilft uns Meditation mit unserem innersten Selbst in Verbindung zu treten, zu wissen, Wer wir wirklich sind und Was wir im Leben wirklich wünschen.

#### **5. Mehr Energie**

Und schlussendlich macht es uns vitaler und energiegeladener, obwohl wir teils sogar unsere gewohnte Schlafdauer verkürzen und so freie Zeit und Energie gewinnen.

**Info unter Dr. Joseph-Murphy-Akademie – Thomas Overmann, Tel:  
07682 92 45 81**