Meditation im Alltag.

Energie tanken.

Meditation rückt immer mehr in den Fokus der Wissenschaft. Denn längst hat sich gezeigt, dass das regelmäßige Versenken in die inneren Welten viele positive Wirkungen mit sich bringt. Cortisolspiegel, Cholesterinwerte und Blutdruck können gesenkt werden. Stress- und Angstempfinden lassen nach und Migräneattacken nehmen ab. Auch bei chronischen Schmerzen und Depressionen ist eine positive Wirkung von Meditation schon gut belegt. Besonders beeindruckend ist, dass sich sogar das Gehirn verändert, was dank moderner neurowissenschaftlicher Verfahren heute objektiv nachgewiesen werden kann. Wenn das nicht Gründe genug sind, um es einfach mal auszuprobieren? Einatmen, ausatmen … los geht's.

Drei Meditationsarten für Einsteiger
finden Sie jetzt im Online-Magazin:
audibkk.de/gesundheit/energietanken