



Workshop

Meditation für Einsteiger/Innen

am Donnerstag, den 23. April 2020

von 20.00 – 21.30 Uhr

in der MSV-Halle Deepenhorn 5

Kosten: 14,00 €

Meditation ist eine sanfte Methode der Geistesschulung, die zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit führt.

Meditation ist eine "Schau nach Innen". Eine Form mentalen Trainings, das dazu dient, die Regulation des vegetativen Nervensystems, der Aufmerksamkeit und der Emotionen zu verbessern.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Meditation unter anderem folgendes bewirkt:

- Reduktion der Herzfrequenz
- Reduktion des Sauerstoffverbrauchs
- Senkung des arteriellen Blutdrucks
- Hirnaktivität wird ruhiger und gleichmäßiger
- Empfindlichkeit für Außenreize nimmt ab
- Stressresistenz erhöht sich

Somit steigt das körperliche und seelische Wohlbefinden

In diesem Workshop werden einige gängige Methoden der Meditation vorgestellt und ausprobiert:

- Atemflussmeditation
- Atemzählmeditation
- Meditation/Körperreise
- Mantrameditation

Anmeldung ab sofort unter info@meiendorfersv.de
oder Tel: 678 80 82

www.meiendorfersv.de

Stand 2.2020