

# Back to (your) nature

## **Meditation – was ist das und was bringt es mir?**

Mantra-Meditation ist eine Jahrtausende alte Technik, die Dir dabei hilft, Deinen Verstand zu beruhigen. Allein dadurch geschehen einige wunderbare Dinge:

- Nachweislich weniger Krankheiten (Depression, Angststörungen, Herzkrankheiten, Tumore u.v.m.)
- Erhöhte Kreativität und Intelligenz
- Vermindertes Stressempfinden
- Besseres Wohlbefinden / Lebensqualität
- Achtsamkeit im Alltag

## **Wunderbar – und was muss ich dafür tun?**

Ein paar Minuten Meditation am Tag reichen aus, um schon nach kürzester Zeit die Auswirkungen zu bemerken (z.B. bessere Schlafqualität).

Gleichzeitig wirst du das Gefühl haben „mehr“ von deinem Tag zu haben, obwohl Du eigentlich Zeit investierst für die Meditation. Das liegt daran, dass du den Tag fokussierter und mit weniger Ablenkungen / Hindernissen verbringen wirst.

## **Was muss ich dafür können?**

Man sagt, dass jeder Mensch, der einen Gedanken denken kann, auch meditieren kann. Also auch Du! 😊

Die Technik erlernst du am Besten in einem Kurs – dort kannst du selbst erfahren, wie die Meditation auf dich wirkt und dich mit anderen Meditierenden austauschen.