

Der Nutzen von Meditation



- Lindert Schmerzen und verbessert das körpereigene Immunsystem
- Vermindert Gefühle von Depression, Angst, Wut und Verwirrung
- Erhöht den Blutfluss und verlangsamt die Herzfrequenz
- Bietet ein Gefühl von Ruhe, innerem Frieden und Ausgeglichenheit
- Hilft gegen Herzbeschwerden
- Hilft, die Gedanken zu beruhigen
- Verstärkt die Energie
- Reduziert Stress