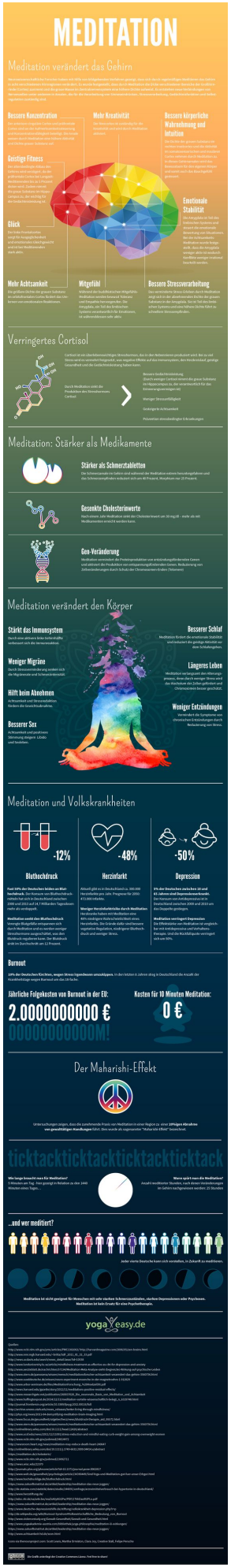
Meditation


MEDITATION
Meditation verändert das Gehirn
Bessere Konzentration
Mehr Kreativität
Bessere körperliche Wahrnehmung und Intuition
Geistige Fitness
Emotionale Stabilität
Glück
Mehr Achtsamkeit
Mitgefühl
Bessere Stressverarbeitung
Verringertes Cortisol
Meditation: Stärker als Medikamente
Stärker als Schmerztabletten
Gesenkte Cholesterinwerte
Gen-Veränderung
Meditation verändert den Körper
Stärkt das Immunsystem
Besserer Schlaf
Weniger Migräne
Längeres Leben
Hilft beim Abnehmen
Weniger Entzündungen
Besserer Sex
Meditation und Volkskrankheiten
-12%
-48%
-50%
Bluthochdruck
Herzinfarkt
Depression
Burnout
Jährliche Folgekosten von Burnout in der EU:
2.0000000000 €
Kosten für 10 Minuten Meditation:
0 €
Der Maharishi-Effekt
ticktacktickticktacktickticktack
Wie lange braucht man für Meditation?
Wann spürt man die Meditation?
...und wer meditiert?
Jeder vierte Deutsche kann sich vorstellen, in Zukunft zu meditieren.
Meditation ist nicht geeignet für Menschen mit sehr starken Schmerzzuständen, starken Depressionen oder Psychosen.
Meditation ist kein Ersatz für eine Psychotherapie.
yoga easy.de
Quellen

Quelle: Pinterest