

Warum meditieren?

Meditation bewirkt so viel mehr als Blutdrucksenkung und Entspannung. Finden Sie hier ein paar gute Anregungen, mit dem Meditieren zu beginnen.



1. Man hat einen ewigen Begleiter – den Atem
2. Man beginnt, sich zu lieben
3. Mehrmals am Tag fühlt man, dass sich dieser Moment zu leben lohnt
4. Man freut sich über Herausforderungen
5. Man genießt es, sich zu entspannen



6. Es entsteht körperliches Wohlbefinden
7. Man fühlt sich dankbar
8. Man lernt, loszulassen
9. Die kleinen Dinge im Leben empfindet man genauso wichtig wie die großen
10. Freunde – das sind Menschen, Tiere und Pflanzen
11. Man lernt, auf sich und seine Bedürfnisse zu hören
12. Man liebt andere Menschen und sich selbst