

AUGUST 2021

MEHR WOHLBEFINDEN DURCH MEDITATION



Achtsamkeitsmeditation hilft dabei, Sorgen abzubauen und Negatives loszulassen. Zum Beispiel trainiert Meditation laut einer Studie Areale im Gehirn, die für die Emotionsregulation zuständig sind.

AUF FOLGENDE WEISEN KANN MEDITATION AUCH AKTIV AUF DAS EIGENE WOHLBEFINDEN WIRKEN:

- Mehr Zufriedenheit durch Meditation
- Subjektiv gesteigertes Wohlbefinden
- Höheres körperliches Wohlbefinden

**MEHR INFORMATIONEN ZU DEN
VORTEILEN DER MEDITATION
FINDEST DU AUF UNSEREM
BLOG.**

www.mindfulife.de

