

## Meditation in Hofheim City

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Meditation die Areale im Gehirn wachsen lässt, die mit Denken, der Verarbeitung der Gefühle und Wohlbefinden verantwortlich sind. Die Hirnareale für Aufmerksamkeit, Konzentration und Sinneswahrnehmung.

Es handelt sich dabei um eine Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärken und heilen und von jedem Menschen - egal welcher religiösen oder atheistischen Überzeugung - mit Erfolg und Gewinn praktiziert werden kann

Meditation bedeutet, egal welche Art, ganz allgemein die Konzentration auf ein Objekt - das Meditationsobjekt - zu richten, im Unterschied zu anderen Handlungen, bei denen Sie sich auf wechselnde oder mehrere Reize konzentrieren.

Meditation kann mehr bewirken als tiefe Entspannung bei AT oder Streßabbau bei Qi Gong. Während einer Meditation erweitert sich unser Bewusstsein und es öffnen sich Tore zu unserem Unterbewusstsein, wo wir einen Zugang zu unserer Seele herstellen können. Wir schauen nach innen und können vieles erkennen: Ängste, Abhängigkeit, Zwänge. Wir finden zur eigenen Mitte, spüren Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

*„In der Meditation kann Unbewusstes bewusst gemacht werden, verdrängte, abgeschobene Sorgen und Ängste werden bewusst „fühlbar“. Nur was einem „bewusst“ ist, kann man angehen, verändern.“ (Müller 1995)*

**Weitere Informationen** erhalten Sie im Familienzentrum: Tel: 0176-76 46 48 71 oder im [Programm](#).