

Benefits Of MEDITATION



Sources: psychologytoday.com | mayoclinic.com | ineedmotivation.com

Positive Auswirkungen von Meditation

- Reduziert Schmerz und stärkt das Immunsystem
- Reduziert depressive Stimmungen, Angst, Ärger und Verwirrungen
- verbessert die Durchblutung und verlangsamt die Herzfrequenz
- vermittelt ein Gefühl von Frieden und Ausgeglichenheit
- hilft Herzkrankheiten zu heilen
- hilft Gedanken zu kontrollieren
- steigert die Lebensenergie
- reduziert Stress

wissenschaftliche Studien in
Psychologie Heute, MayoKlinik.com
Ineedmotivation.com