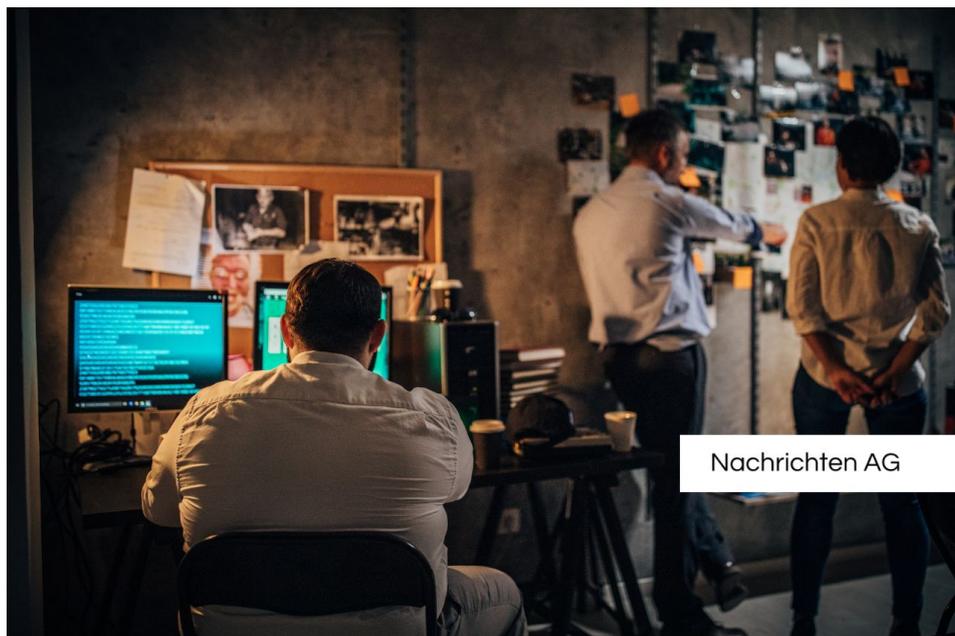


Entdecke die Kraft der Meditation: Dein Weg zu mehr Achtsamkeit!

Entdecken Sie die Meditationspraxis mit einem Online-Workshop in Neunkirchen. Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung und Konzentration.



Neunkirchen, Österreich - Am 26. Dezember 2024 wird ein zweiteiliger Online-Workshop zur Meditations- und Achtsamkeitspraxis für Einsteiger angeboten. Der Kurs, der über Zoom stattfinden wird, hat zum Ziel, eine stabile Meditationspraxis zu entwickeln, um alltägliche Herausforderungen besser bewältigen zu können. Laut **meinbezirk.at** werden dabei verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsmethoden vermittelt, die die Konzentration stärken, die Kraft und Energie erhöhen und die Erfahrung der Meditation in einer Gruppe fördern.

Die Termine für den Workshop sind auf den 8. April 2025 von 18:00 bis 19:30 Uhr sowie den 22. April 2025 zur gleichen Zeit

angesetzt. Der Teilnahmebeitrag beträgt 50 Euro, welcher auch Meditationsanleitungen in PDF-Form umfasst. Interessierte können sich per E-Mail an harry.baumgartner@gmx.at anmelden, der Zoomlink wird dann zugesendet. Weitere Informationen sind auch unter www.shakomar.at zu finden.

Wachsendes Interesse an Meditationstechniken

Die Relevanz von Meditationspraktiken nimmt stetig zu. Wie mindfulife.de berichtet, wenden weltweit immer mehr Menschen Meditationstechniken an, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. In Deutschland praktizieren inzwischen über 12 % der Bevölkerung regelmäßig Meditation. Die Zahl der Meditierenden ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen.

Eine Studie der Max-Planck-Gesellschaft belegt, dass regelmäßige Meditation positive Effekte auf die Hirnstruktur hat, insbesondere in Bereichen, die mit Gedächtnis, Lernen und emotionaler Regulation in Verbindung stehen. Es gibt zahlreiche Techniken, die individuell angepasst werden können. Zu den meistgenutzten Methoden gehören die Atemmeditation, Body Scan Meditation, Dankbarkeitsmeditation, Metta-Meditation, Visualisierungsmeditation und Klangmeditation. Jede dieser Techniken bringt diverse Vorteile sowie auch einige Herausforderungen mit sich. Es wird empfohlen, verschiedene Methoden auszuprobieren, um die für sich passende Technik für eine nachhaltige Meditationspraxis zu finden.

Details	
Ort	Neunkirchen, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.meinbezirk.at• www.mindfulife.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at