

Dr. Thomas Kahl

Meditation – wozu?

Angesichts der vielfältigen Anforderungen unseres Alltags wünschen wir uns oft Entspannung und Erholung, mehr äußere und innere Ruhe. Beim Meditieren geht es - als Gegenpol zum Normalen, Üblichen - vor allem um ruhiges Wahrnehmen und Beobachten.

Meditation kann unsere Leistungsfähigkeit in vielfältiger Weise fördern:

Indem wir beim Meditieren den Empfindungen unserer inneren Lebendigkeit *Achtsamkeit* schenken, indem wir bemerken, was sich innerhalb unseres Körpers an Bewegung und Veränderung fühlen lässt, können wir das harmonische Zusammenspiel der einzelnen Körperfunktionen und Organe, den Informations- und Energiefluss innerhalb des Körpers, deutlich verbessern.

Meditation kann dazu beitragen, dass wir in unserem Alltagshandeln erfolgreicher werden:

Sie bildet eine Basis zur Entwicklung von mehr innerem Halt und mehr innerer Stabilität, mehr Energie, Kraft, Lebendigkeit, der Erweiterung eigener Einsichten und Fähigkeiten – sie unterstützt unsere Selbstsicherheit und unser Selbstvertrauen.

Wollen Sie noch Genaueres dazu erfahren? Dann klicken Sie auf kostenloser Download: [Körpermeditation als Erdung](#) [79 KB]