

# Angebote der Horst-Langenstein-Stiftung

## Meditation

Meditation ist eine Methode tiefe innere Ruhe, Freude und Zufriedenheit zu erfahren. Unser Geist wird gelassen, klar und weit. Dadurch können wir die täglichen Herausforderungen von einem ganz neuen Blickwinkel betrachten und unser Leben positiv verändern. Meditation ist eine Reise nach innen – zur Quelle unserer Harmonie und Zufriedenheit. Effekte von Meditationstraining auf Kognition, Emotionen, Hirnfunktion, Immunsystem, Epigenetik sowie auf die psychische Gesundheit sind wissenschaftlich belegt.

### Meditationstermine 2025

<b>Dienstag</b>	<b>14. Januar</b>
<b>Dienstag</b>	<b>4. Februar</b>
<b>Dienstag</b>	<b>4. März</b>
<b>Dienstag</b>	<b>1. April</b>
<b>Dienstag</b>	<b>6. Mai</b>
<b>Dienstag</b>	<b>3. Juni</b>
<b>Dienstag</b>	<b>1. Juli</b>

### August entfällt

<b>Dienstag</b>	<b>2. September</b>
<b>Dienstag</b>	<b>7. Oktober</b>
<b>Dienstag</b>	<b>4. November</b>
<b>Dienstag</b>	<b>2. Dezember</b>