

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

Dienstag	14. Januar
Dienstag	4. Februar
Dienstag	4. März
Dienstag	1. April
Dienstag	6. Mai
Dienstag	3. Juni
Dienstag	1. Juli

August entfällt

Dienstag	2. September
Dienstag	7. Oktober
Dienstag	4. November
Dienstag	2. Dezember