

Sehr geehrte Redakteurinnen, sehr geehrte Redakteure,

nachstehend übersenden wir eine Information zu unseren Veranstaltungen und ersuchen um Ankündigung in Ihrem Medium:

*Die Absolventen des Instituts für Energiearbeit veranstalten im Sommer „Meditationen im Park“.*

Termine

*4.+ 11.+ 18.+ 27. Juli und 1.+ 8.+ 22.+ 29. August 2018*

*Treffpunkt ist jeweils um 18h im Arenbergpark bei der Neulinggasse 1030 Wien.*

*Der Eintritt ist frei. Bei Schlechtwetter findet die Meditation im Institut für Energiearbeit, [Kaisergartengasse 1A/3](#), 1030 Wien statt.*

*Bänke und Sitzkissen stehen zur Verfügung, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, es wird durch die Meditation geführt.*

Wenn Sie selbst Interesse haben, Sie sind natürlich auch herzlich eingeladen.

Vielen Dank im Voraus für eine Veröffentlichung der Terminankündigung in Ihrem Medium.

Herzliche Grüße

Dipl.-Ing. Alexander Ekart & Tom Koster

für das Institut für Energiearbeit

Weitere Infos Institut für Energiearbeit, Tel. 01/408 54 55, [office@energie-institut.com](mailto:office@energie-institut.com), <http://www.energie-institut.com>

TEXT

## **Diesen Sommer öffentliche Meditation im Arenbergpark**

*Positive Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität*

Während dem Meditieren findet man innere Ruhe, der Gedankenstrom versiegt und der Körper lädt sich mit neuer Kraft auf.

Beim Meditieren im Freien wird der regenerierende Effekt der Meditation noch durch die Kraft der Natur verstärkt.

Meditation als effektives Werkzeug.

Mehrere Untersuchungen\* deuten darauf hin, dass Meditation nicht nur gegen Stress wirkt, sondern auch positive Auswirkungen auf das Immunsystem, die Hormone und den allgemeinen Gesundheitszustand hat.

Die Meditation ist systematisch aufgebaut und soll das Herz und das Hirn sowie die Verbundenheit zu sich selbst stärken.

Die positiven Auswirkungen werden nicht nur Sie selbst beeindrucken, sondern haben auch Auswirkungen auf ihr Umfeld: wenn es ihnen gut geht, reagiert auch ihr Umfeld positiv.

Die Meditation im Park ist eine Wohltat für Körper und Geist.

### **Kontakt**

Institut für Energiearbeit e.U.  
Mag. Claudia Dieckmann & Team  
[Kaisergartengasse 1A/3](#), 1030 Wien  
TELEFON [+43 1 408 54 55](tel:+4314085455)  
MOBIL [+43 664 336 11 76](tel:+436643361176)  
MAIL [office@energie-institut.com](mailto:office@energie-institut.com)  
WEB [energie-institut.com](http://energie-institut.com)

\*Sammlung von Untersuchungen über die positiven Auswirkungen von Meditation auf Körper und Psyche: <https://www.energie-institut.com/free-services/kostenlos-studien-downloaden/>