

Gesund und Fit

August 2017

# ERSTE CITY-MEDITATION



## SO FUNKTIONIERT'S:

Untersuchungen zeigen, dass Meditation nicht nur gegen Stress wirkt, sondern auch **positive Auswirkungen** auf das Immunsystem, die Hormone und den allgemeinen Gesundheits- und Gemütszustand hat. Während der Meditation findet man innere Ruhe, der Gedankenstrom versiegt und der Körper lädt sich mit neuer Kraft auf. Da sich dieser Effekt durch frische Luft und durch die Energie der Natur verstärkt, gibt es diesen Sommer erstmalig ein gemeinsames Meditieren im Arenbergpark im 3. Bezirk in Wien. Die Meditation ist systematisch aufgebaut und soll das Herz und das Hirn sowie die Verbundenheit zu sich selbst stärken. Mi. 12. & 26. 7., 18-19 Uhr. Eintritt frei. Infos: [energie-institut.com](http://energie-institut.com).