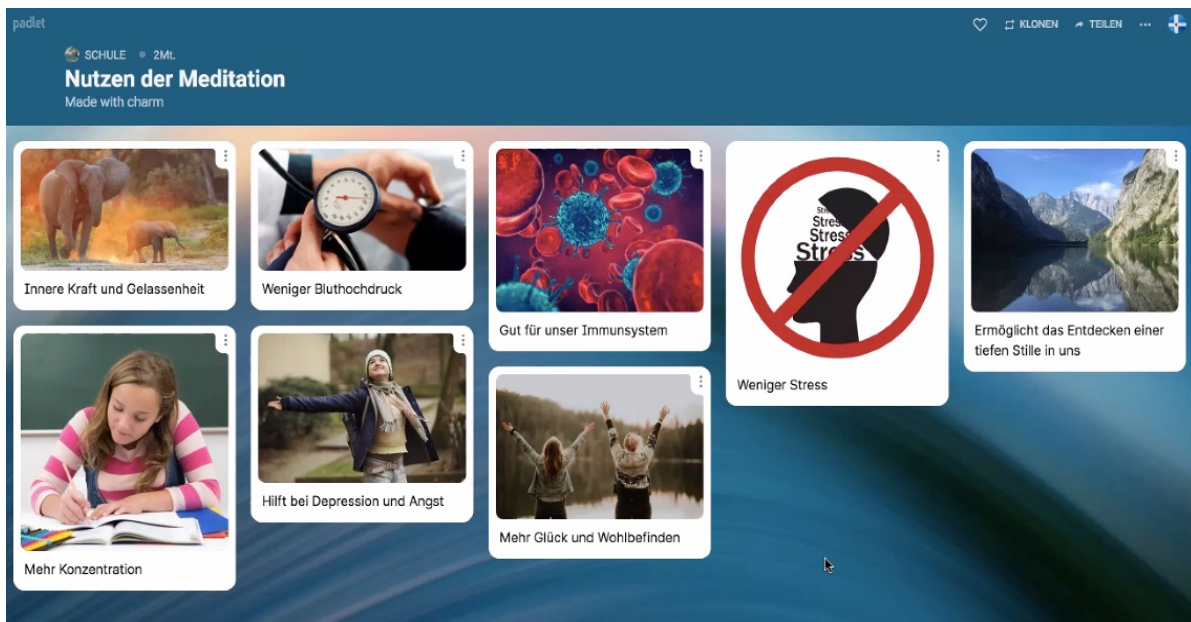


## M6 Lösungsvorschläge zum Nutzen der Meditation (hier abgebildet als Padlet)



### Nutzen der Meditation

- erhöhtes Zufriedenheitsgefühl, Glücksgefühl und Wohlbefinden
- verbessert die Konzentration
- hilft gegen Depression und Angst
- stärkt das Immunsystem
- weniger Bluthochdruck

### *Weitere Vorteile von Meditation, die im Video nicht genannt wurden*

- gesteigertes Einfühlungsvermögen
- schnellere Erholung von Stress
- Muskelentspannung
- tieferes, langsames Atmen
- innere Kraft und Gelassenheit<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Stephan Bodian, Meditation für Dummies, S. 56/ 57 und S. 82/ 83