MATERIAL 1

MEDITATION? WOZU?



> Von der Dichte der grauen Substanz bis zu den Neurotransmittern:
> Meditation verändert das Gehirn. Emotionen, Aufmerksamkeit und Introspektion,
> selbst Mitgefühl können mit ihrer Hilfe trainiert werden, wie Weitsprung oder Radfahren.

Dr. Lenzen, Manuela: Die Neurowissenschaft der Meditation, Internetpublikation unter:
https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/die-neurowissenschaft-der-meditation