



Meditation: Zen-Style

Neues Angebot zur Förderung der Gesundheit an der Med Uni Graz.

Med Uni in Bewegung: Als Beitrag zur Gesundheitsförderung für Studierende, Bedienstete und alle Interessierten finden an der Med Uni Graz Meditationstermine statt.

Meditation ist für Jede und Jeden geeignet. Die positiven Effekte der Meditationspraxis sind multidisziplinär medizinisch - wissenschaftlich untersucht und neurobiologisch untermauert, was sich in einer Vielzahl von Publikationen niederschlägt. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Med Uni Graz gibt es nun die Möglichkeit, an Meditationen unter der Leitung von Erwin Glatter teilzunehmen. Für Personen, die nicht die traditionelle Sitzhaltung einnehmen können, gibt es auch andere Sitzweisen, z.B. auf Stühlen. Der erste Termin findet am Donnerstag, 21. Jänner 2016, um 19.00 Uhr in der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie statt.

Ablauf:

15 min. Einführung, 25 min. Sitzen, 5 min. Gehmeditation, 25 min. Sitzen, (bei Bedarf gibt es dazu Erklärungen)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Kursleiter freut sich über eine freiwillige Spende.

Bitte informieren Sie sich vor der Teilnahme hier über weitere Details!

Bei Fragen zu dem Angebot kontaktieren Sie Univ.-Prof. Dr. Herwig P. Hofer, [herwig.hofer\(at\)medunigraz.at](mailto:herwig.hofer(at)medunigraz.at).

Thursday, 14. January 2016