

Effekte Achtsamkeitstraining

- Reduktion von Angst, Depression und Reizbarkeit
- Mehr Erfolg und Glück in der Partnerschaft
- Reduktion von Bluthochdruck und chronischem Stress
- Reduktion von chronischen Schmerzen
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung von positiven Emotionen
- Zunahme Wohlbefinden
- Zunahme des autonomen Handelns
- Senkung des Erkrankungsrisikos bei Depression
- Zunahme von Resilienz (Fähigkeit mit Fehl- und Rückschlägen fertig zu werden)
- Reduktion Stresslevel