



Mindfulness er en form for meditation der er helt fri for mystik og religiøsitet, og som er sædeles velegnet til at skabe indre ro.

Videnskabelige undersøgelser, bl.a. foretaget på det medicinske fakultet på harvard universitetet i USA, har vist at Mindfulness har en positiv virkning på hele vores velbefindende, såvel fysisk som psykisk.

Denne revolutionerende opdagelse viste faktisk, at udøvelse af Mindfulness i blot 10 minutter dagligt i 8 uger, gav ændringer i over 1600 gener relateret til vores immunforsvar, vores ældningsproces, og vores evne til at modstå stress-påvirkninger.

Hjerneforskere samme sted kunne påvise at mennesker der mediterede dagligt sammenlignet med mennesker der aldrig mediterer, havde et tykkere, mere kompakt lag af grå substans - hjerneceller- i hjernen, end de mennesker der aldrig mediterer. Den grå substans er det sted i hjernen man ser substans-tab, når mennesker fex udvikler Alzheimers!

Mindfulness kan give dig:

- Indre ro
- Smertelindring
- Mindre angst
- Mindre stress
- Bedre søvn
- Mere nærvær
- Et mere positivt livssyn
- Større tolerance og accept
- Mere overskud
- Mere medfølelse
- Impulsstyring
- Øget livskvalitet
- Mindre modtagelighed for depression

- Bedre blodkredsløb
- Styrket immunforsvar

Alt dette er som før nævnt under forudsætning af, at man dedikerer sig og træner i at **meditere 10-15 minutter dagligt**

. En utroligt beskedne indsats , må man sige når belønningen til gengæld er så stor!

[Kontakt os i dag](#) og tilmeld dig det næste mindfulness hold (6 personer pr. hold) ved instruktør Torben C. Pedersen

Læs bl.a. også artiklen ["Meditation ændrer hjernen" på samvirke.dk](#) og ["Meditation former hjernen" på videnskab.dk](#)

for at få yderligere information om effekten af mindfulness.