

Nutzen der Mindfulness Empowerment® Methode



- ↑ Flexibilität
- ↑ Körperempfinden
- ↑ Atemwegsfunktion
- ↓ Kortisol Konzentration
- ↑ Schlafqualität
- ↓ Müdigkeit



- ↓ Anstempfinden, Stress
- ↓ Negative Gedankenmuster
- ↓ Depressive Verstimmungen
- ↑ Positives Selbstgefühl
- ↑ Emotionale Regulation, Resilienz
- ↑ Selbstbewusstsein



- ↑ Kognitive Wahrnehmung
- ↑ Aufmerksamkeit
- ↑ Konzentration
- ↑ Fokussierung
- ↑ Kreativität



- ↑ Lernbereitschaft, Verantwortung
- ↑ Empathie, Hilfsbereitschaft
- ↑ Selbstwirksamkeit /-disziplin
- ↑ Teamfähigkeit
- ↑ Durchsetzungsfähigkeit
- ↑ Dialog-/ Kontaktfähigkeit