

Vortrag von Nicolas Singewald zum Thema „MEDITATION, YOGA UND HIRNFORSCHUNG“ am Mittwoch Abend im restlos gefüllten großen Hörsal des CCB. Im Vortrag und auch in der anschliessenden lebhaften Diskussion mit dem Publikum wurden Fragen über den aktuellen Stand der Forschung zu den Auswirkungen von Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga auf den Körper und insbesondere auf das menschliche Gehirn beleuchtet. Das grosse Publikumsinteresse spiegelt den Hype zu diesem Thema wider, der in der westlichen Welt mit ihrer Hektik, Digitalisierung, Reizüberflutung, Lärm und zunehmendem Zeit- und Leistungsdruck in den letzten Jahren entstand. Von besonderem Interesse waren deshalb Fragen wie: „Kann man durch regelmäßige Meditationsbasierte Praktiken besser mit Stress, Angst und Schmerzen umgehen, Emotionen effektiver regulieren? Ist es möglich Therapien bestimmter Erkrankungen durch diese Verfahren zu ersetzen/zu ergänzen?“