

Einladung zu “Germany Meditates” mit Sri Sri Ravi Shankar

Meditieren für den guten Zweck mit dem Art of Living Begründer und wohl bekanntesten Yogi weltweit: Im Rahmen des Festivals for Mental Health lädt The Art of Living am 13.6. zu einer offenen, kostenfreien Meditationsstunde mit Sri Sri Ravi Shankar ein

Berlin, d. 9. Juni.2021 – Es ist mehr als ein Jahr her, dass die COVID-19-Pandemie unser Leben auf den Kopf gestellt hat. Das Virus und die Maßnahmen zur Eindämmung seiner Ausbreitung haben für Menschen auf der ganzen Welt eine beispiellose und schwierige Zeit mit Veränderungen und neuen Herausforderungen mit sich gebracht, die sich in vielerlei Hinsicht auf das Gesundheitsverhalten auswirken. Auch ohne eine Pandemie ist unser Alltag oft geprägt von Stress, Angst und Anspannung.

Um insbesondere dem alarmierenden Anstieg psychischer Erkrankungen zu begegnen und neue und ganzheitliche Wege für Gesundheit und Wohlbefinden aufzuzeigen, lädt The Art of Living in Zusammenarbeit mit der Sri Sri School of Yoga zu „Germany Meditates“ ein – einer einstündigen Veranstaltung, die die Bedeutung von mentaler Gesundheit in den Vordergrund rücken und zeigen möchte, welchen Beitrag Meditation für ein besseres Wohlbefinden leisten kann.

Denn sich richtig zu entspannen hat viele positive Effekte, ein gelassener, glücklicher Geist und gute Gesundheit sind nur ein paar davon. Forscher konnten nachweisen, dass regelmäßiges Meditieren vor Burn-Out schützt, das Immunsystem stärkt, Stress und Angstzustände lindert und ganz nebenbei vor allen Dingen eins bewirkt: Es macht glücklich.

Highlight der Veranstaltung ist eine geführte Meditation mit Sri Sri Ravi Shankar, dem Begründer von The Art of Living und international renommierten Friedensbotschafter. Sri Sri Ravi Shankar gilt als einer der größten spirituellen Denker unserer Zeit; das Forbes Magazin nennt ihn den fünft wichtigsten Inder weltweit. In den letzten 40 Jahren haben Millionen von Menschen auf fünf Kontinenten seine Kursprogramme besucht. Schon Vertreter des EU-Parlaments, der Vereinten Nationen in New York sowie des US-Kongresses in Capitol Hill meditierten mit Sri Sri Ravi Shankar und kamen in den Genuss dieser einfachen und dennoch effektiven Entspannungsübung.

„Germany Meditates“ findet am 13. Juni 2021 von 10–11 Uhr gleichzeitig in mehr als 40 Ländern in ganz Europa als Live-Online-Event statt und ist Teil der 2. Ausgabe des Sri Sri School of Yoga’s Festival for Mental Health. Die Veranstaltung ist offen für jeden und möchte das Bewusstsein für mentale Gesundheit stärken. Es werden mehrere tausend Teilnehmer allein aus Deutschland erwartet. Interessierte erhalten weitere Informationen unter <https://bit.ly/GermanyMeditates>

Über Sri Sri Ravi Shankar

Sri Sri Ravi Shankar ist der Begründer der Art of Living Foundation (1981) sowie der International Association for Human Values (1997), die in 156 Ländern der Welt aktiv sind. Auch begründete er das World Forum for Ethics in Business, das regelmäßig in Konferenzen im Europäischen Parlament und auf der ganzen Welt zusammenkommt. Alle drei Nichtregierungsorganisationen halten einen Sonderberaterstatus im Wirtschafts- und Sozialrat (ECOSOC) der Vereinten Nationen inne. Als Friedensbotschafter spielt Sri Sri Ravi Shankar außerdem eine Schlüsselrolle bei der Konfliktlösung. So war er u.a. maßgeblich an der Lösung des FARC-Frage in Kolumbien im Jahr 2015 beteiligt, wo er zwischen der kolumbianischen Regierung und den FARC-Rebellen vermittelte.

Mit seinen Organisationen hat Sri Sri Ravi Shankar dabei wirkungsvolle Programme entwickelt mit dem Ziel, zu einer stressfreien und gewaltfreien Welt beizutragen. Die von ihm entwickelte Meditations-Atemtechnik Sudarshan Kriya – ein zentraler Bestandteil der Art of Living Kursprogramme - wurde zuletzt im Juli 2020 durch voneinander unabhängige Studien der Yale University und des Beth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC) als ein effektives Instrument zur Stressbewältigung und zur Förderung psychischer Gesundheit bestätigt. Mehr unter www.artofliving.org

Pressekontakt

The Art of Living

Tel: +49 (0) 151 43101428

Presse@artofliving.de

www.artofliving.org