

Yoga, Meditation und Achtsamkeit



Spannende Referentenrunde im D4 mit (v.l.) Marlis Noetzli, Tobias Karcher, Diego Hangartner und Moderator René Stettler. Bild zVg.

ROOT *Rund 120 Personen interessiert sich für den spannenden Event «Metatrend Yoga, Meditation und Achtsamkeit: Werkzeuge zur Selbstverbesserung oder Leistungsoptimierer der Ich-Gesellschaft?» im D4 Business Village Luzern.*

pd./red. Über die Achtsamkeit im Alltag referierte der Jesuit und Leiter des Lassalle-Hauses Edlibach (ZG), Tobias Karcher. Er führte aus, dass eine gelebte Achtsamkeit im täglichen Leben auch heisst, sich bewusst eine halbe Stunde Zeit zu nehmen, um sich beispielsweise mit einem sich nahestehenden Menschen zu unterhalten, unabhängig von alltäglichem Stress oder Sorgen. Diego Hangartner, Gründer des Institute of Secular Ethics and Mental Balance (ISEMB), küsnacht, vertiefte in seinem Referat die

These, dass ein ausgeglichenes Bewusstsein die Leistungsbereitschaft wesentlich steigern kann. Studien zeigten auf, dass sich alleine schon durch eine tägliche, 10-minütige Meditation während drei Wochen, die Hirnaktivität erhöht. Mit einer Übung für das Publikum fasste Marlis Noetzli, Yogalehrerin und –coach sowie Co-Gründerin des Business Yoga Center in Rain praktisch und visuell zusammen, wie förderlich die Achtsamkeit in allen Lebenslagen ist. Sie veranschaulichte, wie wichtig es ist, dass der Körper, die Emotionen und der Geist im Einklang stehen sollten. Beim anschliessenden Podiumsgespräch, welches durch Dr. phil. René Stettler moderiert wurde, stellte das Publikum durchaus auch kritische Fragen wie zum Beispiel zur heutigen Kommerzialisierung des Yogas und der Meditation. Beim anschliessenden Apéro richte im Restaurant Oasis des D4 Business Village Luzern konnte sich das Publikum noch untereinander wie auch mit den Referenten austauschen.