



*Losgelöst von Raum und Zeit:  
Durch Meditation die Schönheit der  
eigenen Seele erleben*

umzugehen. Entspannung fördert das subjektive Wohlbefinden und erleichtert eine realistische Selbstwahrnehmung sowie die Bewältigung schwieriger Alltagssituationen.

**Seine Mitte finden**

Im Wort Meditation, wie auch im Wort Medizin, steckt das lateinische "mederi" (= das richtige Maß finden), welches wiederum stark mit dem Begriff Mitte verbunden ist. Der Mittelpunkt hat die Charakteristik, dass alles von ihm ausgeht und alles in ihn zurückkehrt. Meditation kann auch mit "in die Mitte gehen" umschrieben werden. Die Meditation ist eine optimale Methode, um Distanz zu unserem ruhe- und rastlosen Denken zu schaffen und in der Stille das Zentrum unseres Wesens, das völlig heil und unberührt von allem Geschehen ist, zu erfahren. Wenn wir ganz in der Gegenwart sind, sind wir in Kontakt mit einer inneren Quelle von Lebensenergie, aus der Liebe, Mitgefühl, Vertrauen und Kreativität entsteht. Die Quelle vielen Übels ist der ununterbrochene ruhelose Strom unserer

neren Ruhe und hat die Möglichkeit, Gefühlen nachzugehen, sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Neben dem körperlichen Wohlbefinden stellt sich eine positive Stimmung ein. Das Vermögen, dieses Gefühl auszusprechen, macht kommunikativer,

freier und sicherer in allen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Man lernt abzuschalten vom Berufsalltag, der momentanen Lebenssituation, nimmt Abstand von belastenden Problemen. Man lernt aber auch, besser mit sich selbst und der Umgebung

# body•LIFE™

**Besuchen  
Sie uns auf  
unserer neuen  
Homepage!**

**www.bodylife.com**

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.bodylife.com>. The browser title is "body LIFE: body LIFE Germany: - Microsoft Internet Explorer". The website layout includes a top navigation bar with links for "Start", "Anzeigen", "Abo", "Redaktion", "Medien", "Service", "Shop", "Verlag", and "Kontakt". A search bar is located in the top right corner. The main content area features a large "NEU!" banner in red. Below this, there is a section titled "Highlights der aktuellen body LIFE-Ausgabe" which includes a thumbnail for "Aktuelle Ausgabe 6/2005" and a bar chart titled "Fitnessmarkt 2005". A text block below the chart discusses a traditional analysis of the fitness market in 2005. At the bottom of the page, there is a section titled "Um Antwort wird gebeten" with a call to action to test a product. The browser's address bar shows the URL [http://www.health-and-beauty.com/ward/health/bodylife/IFA\\_Special.pdf](http://www.health-and-beauty.com/ward/health/bodylife/IFA_Special.pdf).