



Deutschland erlebt moderne Wege zum Meditieren mit MeditationEasy.de

MeditationEasy.de ist ein neuartiges deutsches Webportal zum Erlernen von Meditation durch innovative Methoden.

Meditation Easy (www.meditationeasy.de) ist ein neuartiges deutsches Webportal zum Erlernen von Meditation durch innovative Methoden. In einem 10-Wochen online Meditationsprogramm kann jeder per Web oder mobile App Meditation nachhaltig in sein Leben integrieren, ohne einer Religion oder Glaubenssystem zu folgen.

Meditation - der neue Trend

Meditation ist in aller Munde und auf dem besten Weg, seinen Platz im Lifestyle-Schauplatz neben Yoga, Fitness & Co einzunehmen. Lange schon sind spiritueller Staub und orangefarbene Roben der Praxis von Meditation als Karrierebaustein und Weg mental gesund zu bleiben gewichen. Die Benefits von Meditation sind mittlerweile von vielen Seiten wissenschaftlich bestätigt. Neben den positiven Effekten von Meditation auf den Körper und Geist ist es zudem der Wunsch vieler Menschen ab und an still zu sitzen, in sich zu gehen und in den Zustand des puren Seins einzutauchen.

Wie im Alltag meditieren?

Beim Versuch Meditation praktisch in sein Leben zu bringen, findet sich allerdings selten ein klarer Weg sondern eher Verwirrung und fehlleitende Interpretationen. So erklärt Ankit Garg, Gründer von Meditation Easy: "Unser Anliegen ist es, Meditation authentisch und einfach zugänglich für den deutschsprachigen Raum anzubieten. Mit MeditationEasy.de haben wir ein online Meditationsprogramm entwickelt, das es jedem ganz einfach durch ein strukturiertes und umfassendes Konzept ermöglicht, Meditation nachhaltig zu lernen - ohne einer Religion oder einem Glaubenssystem folgen zu müssen." Ankits erste Berührungspunkte mit Meditation führen zurück in seine Kindheit, in der er in Indien aufwachsend durch seinen Vater bereits im Alter von 5 Jahren täglich damit betraut war. Über den formalen Bildungsweg hat Ankit Ingenieurwissenschaften studiert und ist seit vielen Jahren für große internationale Unternehmen in Strategie und Innovation tätig. Zusammen mit seiner Frau, Dr. Kristin Garg, hat er Meditation Easy als zeitgemäße Methode zu meditieren entwickelt. Kristin, promovierte Pharmazeutin mit Forschungshintergrund am Max-Planck Institut für Psychiatrie und Geschäftsführerin von Meditation Easy erläutert: "Unserer Meinung nach bildet Meditation den essentiellen Kern, um das Leben unbefangen in seiner Gesamtheit zu verstehen und erfüllt durch Freude, Wahrheit und Selbsterkenntnis zu erleben. Es ist mir eine wahre Leidenschaft, Tools und Ansätze zu entwickeln, die das Potential haben, die mentale Gesundheit und Lebensqualität eines jeden Menschen zu verbessern."

Das Besondere am Meditation Easy Meditationsprogramm

In dem 10-Wochen online Meditation Easy Programm kann jeder durch ein individuelles Dashboard seinen persönlichen Weg zu meditieren entdecken und praktizieren. Durch 30 verschiedene geführte Meditationstechniken kann man sich Meditation aus verschiedenen Richtungen nähern. Eine ausführliche Klassifizierung der Techniken lässt schnell erkennen, welcher Meditationsstil zu einem passt. Kristin bestätigt: "So individuell wie ein jeder Mensch, so individuell ist auch der Weg zu meditieren. Im Meditation Easy Programm kann man sich selbst auf diese Weise kennenlernen, ganz einfach und bequem von zu Hause per Webseite oder von unterwegs mit der mobilen App."

Über Meditation Easy hinaus

MeditationEasy.de ist ein Service der Omedito GmbH, gegründet im Januar 2015 von Ankit Garg und Dr. Kristin Garg. Neben dem authentischen Angebot von Meditation durch Meditation Easy entwickelt die Omedito GmbH weiterführende Lösungen für Meditierende, organisiert Retreats, Workshops und Firmen-Seminare.

Pressekontakt

Omedito GmbH

Frau Dr. Kristin Garg
Dreihöhenstr. 10
90571 Schwaig

meditationeasy.de
kristin.garg@icloud.com

Firmenkontakt

Omedito GmbH

Frau Dr. Kristin Garg
Dreihöhenstr. 10
90571 Schwaig

meditationeasy.de
kristin@meditationeasy.de

MeditationEasy.de ist ein Service der Omedito GmbH, gegründet im Januar 2015 von Ankit Garg und Dr. Kristin Garg. Neben dem authentischen Angebot von Meditation durch Meditation Easy entwickelt die Omedito GmbH weiterführende Lösungen für Meditierende, organisiert Retreats, Workshops und Firmen-Seminare.

Anlage: Bild

