

Meditieren

IM SELBSTVERSUCH

Abschalten. Sitzen, still sein, atmen. Das ist gar nicht so einfach, wie es klingt. Weekend Style-Redakteurin Tamara Hörmann hat es ausprobiert und versteht jetzt, warum wir meditieren sollten: Es tut einfach unglaublich gut!

VON TAMARA HÖRMANN