

## Pressemitteilung

Universität Witten/Herdecke

Jan Vestweber

25.11.2016

<http://idw-online.de/de/news664002>

Wissenschaftliche Tagungen, wissenschaftliche Weiterbildung  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin  
überregional



## Meditation und Wissenschaft miteinander verbinden

### Interdisziplinärer Kongress in Berlin widmet sich der Achtsamkeit

Achtsamkeit liegt voll im Trend. Ob in der gesundheitlichen Vorsorge oder der Burnout-Therapie, als Mittel zur Verbesserung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität oder als Weg der persönlichen, inneren Reifung – in vielen Lebensbereichen ist das Meditieren inzwischen angekommen.

Vom 25. bis 26. November 2016 findet in Berlin der Kongress „Meditation und Wissenschaft“ statt, der renommierte Wissenschaftler und Experten aus Neurowissenschaft, Medizin, Psychologie, Philosophie und Arbeitswelt zusammenbringt, um mit Beispielen aus Forschung, Therapie und Alltagspraxis der Frage nachzugehen, wie sich das Verständnis der Wirklichkeit unseres Lebens und unsere Fähigkeit, es zu gestalten, im Spiegel der Achtsamkeit verändert.

Prof. Dr. Tobias Esch, der an der Universität Witten/Herdecke die Professur für Integrierte Gesundheitsversorgung und –förderung innehat, leitet den Kongress und freut sich über das große Interesse an der Veranstaltung: „Seit Monaten ausgebucht, führen wir eine lange Warteliste für die Tagung. Viele wollen zum Beispiel Jon Kabat-Zinn, den Begründer Mindfulness-Based Stress Reduction, einmal live hören oder mehr über die Bedeutung von Meditation für die Arbeitswelt erfahren. Außerdem wird es in Beiträgen aus der Grundlagenforschung darum gehen, die Wirkung von Meditation im Gehirn zu zeigen.“

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.300 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.



Prof. Dr. Tobias Esch  
UW/H