

# Wie Meditation das Gehirn verändert



**LIVE + ONLINE**  
auf der NeuroExpo Online

Fr **14.04.2023**

**13.00 Uhr**

**Wie Meditation das  
Gehirn verändert**

In ihrem Vortrag werden Befunde aus der neurowissenschaftlichen Achtsamkeitsforschung dargestellt, die beleuchten, auf welche Weise Achtsamkeit ihre positive Wirkung auf die psychische Gesundheit entfalten könnte. Außerdem wird eine Achtsamkeitsübung gemeinsam praktiziert.

## **Dr. Britta Hölzl**

Sie ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin.

Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Die Ausbildung zur MBSR Lehrerin erhielt sie an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School.

Mit dem Yoga und der Meditation kam Britta Hölzl erstmals 1997 in intensiveren Kontakt, als sie nach dem Abitur für ein halbes Jahr durch Indien reiste. Zurück in Deutschland studierte sie Psychologie und promovierte schließlich am Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen, über die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation.

Nach fünfjähriger Tätigkeit als Wissenschaftlerin an der Harvard Medical School in Boston und einem Jahr an der Charité in Berlin lebt sie nun seit einigen Jahren gemeinsam mit ihrer Familie in München. Seit kurzem ist sie selbständig tätig und unterrichtet Achtsamkeitskurse und –workshops und hält Vorträge. Sie ist als Referentin in Ausbildungslehrgängen für Achtsamkeitstrainer (Arbor Seminare, Mindful Leadership Institute, Forum Achtsamkeit) tätig und hat das I AM - Institut für Achtsamkeit und Meditation gegründet.

### **Beginn:**

Freitag, 14. April 2023, 13:00 Uhr

### **Ende:**

Freitag, 14. April 2023, 13:45 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Online

### **Website & Anmeldung:**

Email [info@gehirn-wissen.de](mailto:info@gehirn-wissen.de)

<https://NeuroExpo.Gehirn-Wissen.de>