

Institutskolloquium Psychologie

Einladung zum Vortrag

Zeit: **Mittwoch, 24.04.2019 | 13:00 – 13:45**

Ort: **Raum 104, Wilhelm-Raabe-Str. 43**

Dipl.-Psych. Karin Matko

Professur Forschungsmethodik und Evaluation in der Psychologie, TU Chemnitz

Die Vielfalt von Meditationstechniken - Ein empirisches Klassifikationssystem

Was ist Meditation? Die überwältigende Vielfalt an Meditationstechniken macht es schwierig diese Frage zu beantworten.

Der Vortrag gibt einen umfassenden Überblick zur Diversität der existierenden Meditationstechniken und fasst die Ergebnisse aus drei Studien zusammen, die wir durchgeführt haben. Zum einen werden Sie die zehn beliebtesten Meditationstechniken kennenlernen, die über alle Meditationstraditionen hinweg praktiziert werden. Zum anderen stelle ich Ihnen das erste empirisch-basierte Klassifikationssystem für Meditationstechniken vor, das wir auf Basis der Studien entwickelt haben.

