

## ATEMKURS

Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf deine Worte, denn sie  
werden Handlungen.  
Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheit.  
Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Charakter.  
Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.

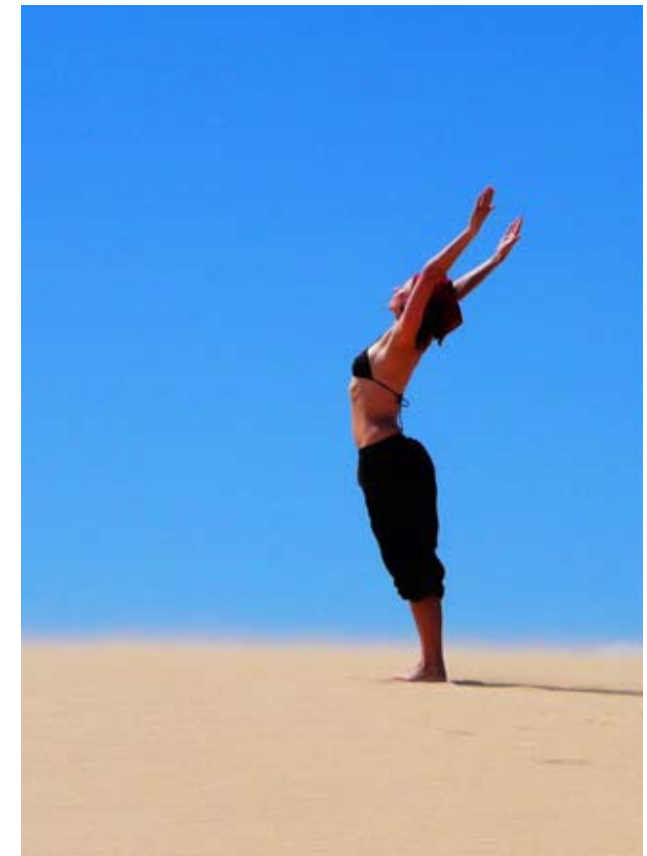
Aus dem Talmud

## Weitere Informationen

Dr Marc Keipes  
36, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg

Sekretariat  
Tel.: 49 776-6363  
Fax.: 49 776-4949  
Email: pia.michels@zitha.lu  
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





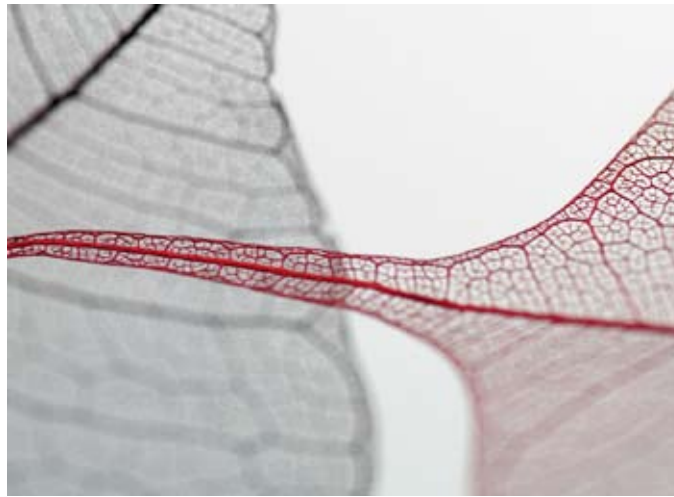
## Atemkurs

Unser Atem ist die Lebensenergie, die tagtäglich in uns strömt. Ohne unseren Atem könnten wir die alltäglichen Dinge nicht leisten. Manchmal kommen wir „Außer Atem“, haben keine Zeit oder Lust um neu „Atem zu holen“. Wir vergessen die treibende Lebensenergie und nehmen sie als gegeben hin.

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen – auf Körper, Geist und Seele - und hat einen großen Einfluss auf Körper und Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft den Zugang zu sich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen.

## Für

Frauen und Männer jeden Alters



## Programm, Didaktik & Methodik

Atemübungen können helfen

- das Atmungssystem und den Kreislauf gesund zu halten
- alle Zellen des Körpers mit Sauerstoff zu versorgen
- Krankheiten des Atmungssystems vorzubeugen und positiv zu beeinflussen
- mehr Lebensenergie zu haben und Energieungleichgewichte auszugleichen
- Emotionen zu harmonisieren
- Ängste, Lampenfieber, Reizbarkeit zu überwinden
- Konzentration des Geistes zu entwickeln
- Schlafende geistige Fähigkeiten zu aktivieren



## Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten immer Dienstags, von 16:30 - 17:30 Uhr ausser Schulferien

## Sprache

Deutsch

## Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363

Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

## Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock  
36, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg

## Preis

90€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet