



“Die Gesundheit ist der grösste Reichtum.

Innerer Frieden ist das grösste Glück.

Yoga zeigt den Weg.”

Swami Vishnu-devananda



### 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





## Yoga

Um Yoga zu verstehen, müssen wir es selbst ausprobieren!

YOGA ist ein altindisches Übungssystem, das der Weiterentwicklung der gesamten Person dient. Yoga kennt keine Alterseinschränkung, aber einige Wege, um zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Yoga unterschützt deine Selbstheilungskräfte und führt dich zur deiner Mitte. Herz - und Atembeschwerden, Rücken - und Kopfschmerzen, selbst Diabetes oder Schilddrüsenkrankungen, Asthma und noch so manch anderes Leiden lässt sich mit gezielten Yogaübungen günstig beeinflussen. Konzentration und Gedächtnis verbessern sich und du bekommst Zugang zu deiner Intuition und Kreativität.

## Für

Personen jeden Alters



## Programm, Didaktik & Methodik

1. Yogastellungen-ASANAS wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich, oder werden wieder beweglich. Wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven.
  2. Atemübungen- PRANAYAMA lehren, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluß von Prana (Lebenkraft, Energie) reguliert wird.
  3. Entspannung vermindert den Energieverlust im Körper. Streß wird abgebaut, das ganze System kommt zur Ruhe.
  4. Positivem Denken und Meditation. Wir lernen, wie wir in Frieden leben können. Ist die Bewegung im Geist zur Ruhe gekommen, erkennen wir uns wahres Selbst.
- Du brauchst weder sportlich noch trainiert zu sein. Mit regelmäßigem Üben, einmal pro Woche, erhöhst Du deine Flexibilität. Du verbesserst Dein Körperbewußtsein und die Atmung. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, und du gelangst zur inneren Ruhe.

Du wirst feststellen, Yoga macht Spaß!



## Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Kurse à 60 Minuten

Anfänger Kurse:

Dienstags 19:15-20:15 oder Freitags 12:15-13:15 Uhr

Fortgeschrittenen Kurse:

Dienstags 18:15-19:15 oder Donnerstags 12:15-13:15 Uhr

ausser Schulferien

## Sprache

Deutsch, Französisch, Luxemburgisch

## 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

6 Kurse für 120 € oder 12 Kurse für 220€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet