



## REIKI

### Die Lebensregeln des Dr. Usui

Kyo dake-wa  
Okoru-na  
Shimpai suna  
Kanshi shite  
Go hake me

Gerade heute  
Ärgere dich nicht  
Sorge dich nicht  
Sei dankbar  
Tu deine Pflichten,  
arbeite ehrlich  
Sei nett und freund-  
lich zu allen

Hito ni shinsetsu ni

### 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





## Reiki

Reiki ist der japanische Name der uralten Heilmethode des Handauflegens und bedeutet gleichzeitig: Universelle Lebensenergie  
 r e i universal oder ganzheitlich  
 k i Energie, Licht, Lebenskraft  
 Reiki ist vergleichbar mit dem chinesischen CHI, im Yoga nennen wir es PRANA

Legende:

Ende des 19. Jahrhunderts wurde das Wissen von Reiki durch den gelehrten und christlichen Priester Dr. Mikao Usui wiederentdeckt. Jahrelang auf der Suche nach einer Körper- und geistumfassenden Heilmethode, befasste er sich intensiv mit dem Studium christlicher und buddhistischer Schriften.

Seine 21-tägige Fastenmeditation auf dem heiligen Berg Kurama enthüllten ihm schließlich die Geheimnisse der Heilenergie Reiki.

### Für:

Hier und heute ist Reiki neben Yoga eine der bekanntesten Methoden

- zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, zur Entspannung und
- zur Behandlung von Beschwerden.

## Wirkungsweise von Reiki

Die Ebenen Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und von einander abhängig. Erkrankungen und Verletzungen auf einer dieser Ebenen haben unwillkürlich Auswirkungen auf die restlichen. Hier setzt die ganzheitliche Wirkung von Reiki an.

Die Energie fließt direkt zur Ursache der Störung und hilft so dem Körper, sein Gleichgewicht wieder herzustellen.

Reiki ist eine sinnvolle Unterstützung in der Naturheilkunde und bei schulmedizinischen Therapien, ersetzt diese aber nicht.

### Anwendungsbeispiele:

Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte  
 Stressabbau und Entspannung  
 Sanftes auflösen von negativen Gedankenmustern und Blockaden, hilfreiche Begleitung zu einer psychotherapeutischen Arbeit  
 Seelische Weiterentwicklung und persönliches Wachstum  
 Zurückerlangen von Lebensfreude, Vitalität und innerer Gelassenheit

## Termine und Zeitumfang

Termine nach Vereinbarung  
 Dauer: 60 Minuten

## Sprache

Luxemburgisch, Deutsch, Français

## Anmeldung

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

1 Sitzung: 60 €

wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet