



DIE KUNST DER MEDITATION  
SICH DEM BEWUSSTSEIN ÖFFNEN

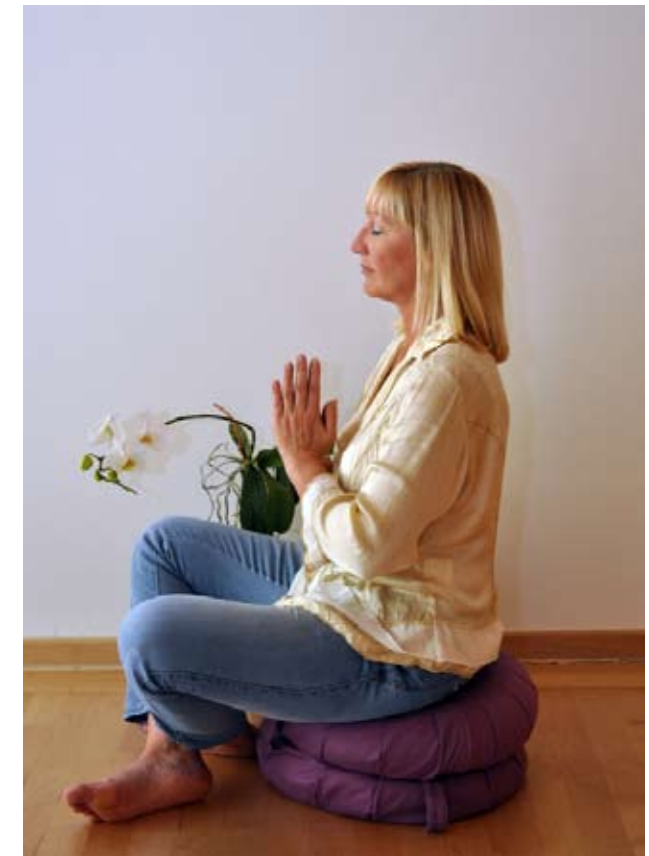
Carpe Diem

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





## Die Kunst der Meditation Sich dem Bewusstsein öffnen

Es gibt ein unentdecktes Land voller faszinierender Möglichkeiten.

### Du selbst

Wir haben die ganze Welt bereist (oder fast)  
Eine Reise zu uns selbst ist die grösste Entdeckung,  
die wir im Leben machen können.

### Erkenne dich selbst

Die Meditation weist uns den Weg zur Entspannung und ermöglicht es uns, inmitten der Schwierigkeiten und Freuden des Alltags gelassen zu bleiben.  
Konfrontiert mit der Unordnung der eigenen inneren Welt mit Sorgen, Erlebnissen, Wünschen, lernen wir, Gedanken ziehen zu lassen wie Wolken am Himmel.  
Lob und Kritik, Top und Flop, Freude und Leid, Freund und Feind, kommen und gehen wie der Wind.  
Um glücklich zu sein, ruhe wie ein grosser Baum mitten unter ihnen allen.  
Dahinter steckt die Erkenntnis, dass wir in jedem Augenblick in einer neuen Situation sind.



Nichts ist genauso, wie es vorher war.  
Alles fliesst, (Panta Rhei) alles geschieht, alles verändert sich.  
Die Meditation ist ein Vehikel, mit dessen Hilfe wir diese Reise zu uns selbst antreten.  
Wie nutze ich die 24 Stunden eines jeden Tages?  
Wieviel von dieser Zeit ist reserviert für Selbstbesinnung?

### Wieviel Zeit befasse ich mich mit mir selbst?

Wieviel Zeit verwende ich für ganz unwesentliche Dinge?  
Meditation ist eine Übung, bei der wir uns intensiv auf eine einzige Sache konzentrieren.  
Der im Alltag meist ruhelose Geist entspannt sich, Denken und Fühlen kommen in Einklang, wir werden gelassener und friedlicher.  
Warum sollten wir meditieren?  
Verspannungen werden gelöst.  
Stress und stressbedingte Krankheiten werden vorgebeugt  
In einem Zwiegespräch mit unserer Seele finden wir Lösungen, kommen zur Ruhe, Heilungsprozesse können beschleunigt werden und wir finden Inneres Gleichgewicht



## Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Kurse à 60 Minuten immer  
Mittwochs, von 19.00 – 20.00 Uhr

### 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

6 Kurse für 120 € oder 12 Kurse für 220€  
wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet