



ALTERNATIVE VERFAHREN  
EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

## Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: [info@hopitauxschuman.lu](mailto:info@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

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



### EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK  
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT  
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-  
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM  
EMPFANG DES ZITHA GESONDHEETS ZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





## Einführung in die Meditation

Das Wort „Meditation“ stammt aus dem lateinischen und bedeutet so viel wie : Nachdenken oder Nachsinnen.

Seit Tausenden von Jahren beziehen Menschen auf der ganzen Welt, Kraft und Energie aus der Meditation, doch kaum eine Technik wird so stark unterschätzt wie sie. Kaum eine Technik hat so vielfältige und positive Wirkungen auf Körper und Geist, und kaum eine Technik kann das Leben so verändern.

Die Meditation hat ohne Frage religiöse Wurzeln, kann aber sehr gut unabhängig davon praktiziert werden. Heute mehr denn je, wird Meditation auch als Entspannungsmethode eingesetzt.

Die Übungen sollen dem Geist helfen, sich zu beruhigen, Stress abzubauen, den Kopf zu klären und bewusster zu werden.



Was bedeutet das jetzt aber für dich, mich und unser alltägliches Leben?

- Meditation sorgt für Ruhe im Kopf
- Meditation unterstützt den Stressabbau, erhöht Bewusstheit, Konzentration und Gedächtnis
- Meditation kurbelt die Kreativität an und führt zu mehr Gelassenheit.

Meditation ist für Menschen aller Altersstufen geeignet.

### Ablauf einer Einführungsstunde:

Wir sitzen auf einem Sitzkissen oder Stuhl

- Kurze Meditationseinheiten die mit der Zeit verlängert werden
- In den Meditationsunterbrechungen: kleine Dehnungsübungen
- Zum Schluss: ca 5 min. Feedback

**Mitbringen: bequeme Kleidung und Socken**



## Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Kurse à 60 Minuten

Donnerstags, von 18:30 bis 19:30

## Sprache

Luxemburgisch

## Anmeldung

Tel.: 28 88-6363

Email: [info@hopitauxschuman.lu](mailto:info@hopitauxschuman.lu)

## Preis

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