

Mental Health and Resilience

EN

Our lives and the transformative time we live in, are creating many challenges and are requiring mental strength and clarity.

In a complex, fast changing and crisis plagued society mental health issues in Luxembourg and worldwide are rising constantly.

Our mind shapes our reality, our deeds, our health, our culture and our future.

Whether we have a healthy, stable, lucid and awakened mind or not, is decisive for our individual or collective wellbeing and resilience.

Mostly we train our bodies but we do not train our minds.

We live in times where a separative mindset is predominant and we apply it to ourselves, others and our lives. This is creating a lot of challenges and suffering.

Many of us have almost no access to the deeper wisdom streams and resilience sources of our minds who can regulate our nervous systems.



VITALIZE Health



Gérard Peters

Founder of Transcendental
M.Sc. Complementary, Psycho-social
and integrated health science

www.transcendental.lu

Mental Health and Resilience

DE

Unser Leben und die Zeit des Wandels, in der wir leben, bringen viele Herausforderungen mit sich und erfordern mentale Stärke und Klarheit.

In einer komplexen, sich schnell verändernden und von Krisen geprägten Gesellschaft nehmen psychische Probleme in Luxemburg und weltweit stetig zu.

Unser Geist prägt unsere Realität, unser Handeln, unsere Gesundheit, unsere Kultur und unsere Zukunft.

Ob wir einen gesunden, stabilen, klaren und erwachten Geist haben oder nicht, ist entscheidend für unser individuelles und kollektives Wohlbefinden und unsere Widerstandsfähigkeit.

Meistens trainieren wir unseren Körper, aber wir trainieren unseren Geist nicht.

Wir leben in einer Zeit, in der eine trennende Denkweise vorherrschend ist. Wir wenden diese auf uns selbst, andere und unser Leben an. Dies führt zu vielen Herausforderungen und viel Leid.

Viele von uns haben so gut wie keinen Zugang zu den tieferen Strömen der Weisheit und den Quellen der Resilienz unseres Geistes, die unser Nervensystem regulieren können.



VITALIZE Health



Gérard Peters

Founder of Transcendental
M.Sc. Complementary, Psycho-social
and integrated health science

www.transcendental.lu

Mental Health and Resilience

EN

With this serie we are bringing contemporary psychological, psycho-neuro-immunological knowledge with ancient Tibetan medicine and transpersonal wisdom deeply rooted in nature, for human mental health and a compassionate healthy society.

DE

Mit dieser Reihe verbinden wir zeitgenössisches psychologisches und psychoneuroimmunologisches Wissen mit der alten tibetischen Medizin und transpersonalen Weisheit, welche tief in der Natur verwurzelt sind – für die psychische Gesundheit der Menschen und eine mitfühlende, gesunde Gesellschaft.

VITALIZE Health



Gérard Peters

Founder of Transcendental
M.Sc. Complementary, Psycho-social
and integrated health science

www.transcendental.lu

Mental Health and Resilience

The importance of a holistic approach

30.09.2026 Online introduction



Gérard Peters

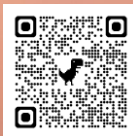
(DE Translation EN)

Healthy and Stabel Mind

Cultivating balance and calmness

World Mental Health Day

10.10.2026 Hinkel / Luxembourg



Gérard Peters

(DE Translation EN)

Lucid and Awakened Mind

Reducing stress and fear

07–08.11.2026 Hinkel / Luxembourg



Chongtul Rinpoche

(EN Translation DE)

VITALIZE Health

www.transcendere.lu



Chongtul Rinpoche

འཕྱིང་ལྷུང་འཇུག་པོ་ཆེ།



Tibetan Bön Tradition

Tibetan Tse Dup - Soul Healing Master



Gérard Peters



HP. M.Sc. Complementary, Psycho-social
and integrated health science
Body-Mind Health and Wisdom counselor
Consciousness and Transformation catalyst