

## Det sker

### Bliv fri for stress

Af Camilla Bjerre Jessen

Charlotte Bech fjerner stress ved brug af Transcendental Meditation, og det vil hun fortælle om ved et foredrag på mandag den 6. juni. Dybtliggende stress og træ-

hed kræver en dybere hvile end søvn. Og det er netop det, man får under udøvelsen af Transcendental Meditation.

Når man har gennemgået meditationen, betyder det, at man begynder at opleve mere energi og livsglæde. Man får

bedre hukommelse og indlæringssevne. Over 400 videnskabelige undersøgelser viser, at udøvelsen af Transcendental Meditation genopretter den naturlige balance i sind, krop, adfærd og omgivelser.

Mediterende har langt færre lægebesøg og hospitalsindlæggelser end befolkningen generelt, fx ses en bedring af

migræne, astma, mavesår og for højt blodtryk.

Der holdes foredrag mandag den 6. juni 2005 kl. 18.00-20.00 i møderum nr. 1 i Kulturhuset. Entree 40,- kr.

Charlotte Bech holder et foredrag om Transcendental Meditation i Kulturhuset.

