



Charlotte Bech - 20 års erfaring med meditation.

Charlotte Bech, der har en baggrund indenfor medicinsk fysiologi, men som via uddannelse i Schweiz, Holland, USA og Indien er den eneste i Danmark som kan fremvise en doktorgrad i bevidsthedsudvikling.

Charlotte Bech begyndte selv at interessere sig for meditation da hun var ti år gammel. Fanget af en TV-udsendelse (selvfølgelig!) - men så var det ned på biblioteket at skaffe mere.

I følge Charlotte vil 20 minutters meditation om dagen genoprette den naturlige balance i sind, krop, adfærd og omgivelser:

»Mediterende har langt færre lægebesøg og hospitalsindlæggelser end befolkningen generelt. Og er mange år yngre biologisk set«, siger hun.

Meditation er let at lære - påstår doktoren. Det får hun altså mulighed for at give et førstebeweis for næste søndag i Slippen 3, hvor der er gratis adgang.

Men foredraget følges op med et egentligt kursus, også i Dragør, i dagene 8.-12. december.

Farum

Yngre med meditation

FARUM: Næste onsdag den 24. januar afholder Charlotte Bech et foredrag om Transcendental Meditation (TM).

Charlotte Bech er uddannet i USA, Holland, Indien og Schweiz og har som den eneste herhjemme en doktorgrad i bevidsthedsudvikling.

- Mange mennesker har nok en fornemmelse af, at de føler sig yngre, en del, eller at de ser yngre ud, end de er.

Transcendental Meditation er en meditationsteknik, som gør, at aldringsprocessen vendes. Forskning viser, at mediterende, som har mediteret i kortere tid (under 5 år) i gennemsnit er fem år yngre end baggrundsbefolkningen rent biologisk set - og langtidsmediterende (over 5 år) er omkring 12 år yngre. Der er altså tale om en ophobende effekt.

Desuden oplyser Charlotte Bech, at Transcendental Meditation er særlig veldokumenteret. I løbet af de sidste 25 år er der foretaget over 500 videnskabelige undersøgelser ved anerkendte forskningsinstitutioner verden over, og de undersøgelser viser, at Transcendental Meditation genopretter den naturlige balance i krop, adfærd og omgivelser.

Transcendental Meditation er en i øvrigt rent mekanisk teknik, som ikke stiller krav til tro, holdning eller livsstil, oplyser Charlotte Bech. Under udøvelsen opnår sind og krop en tilstand af ekstraordinær dyb hvile, som medfører, at kroppen er i stand til at bevare sin energi og regenerere sig selv, og hele organismen begynder at fungere mere afbalanceret.

Bliv yngre med meditation



Charlotte Bech holder foredrag i Hørsholm om Transcendental Meditation.

På søndag den 21. januar kl. 14-16 kan man høre nærmere om Transcendental Meditation, når Charlotte Bech holder foredrag om den særlige meditationsform på Kammerrådensvej 15 i Hørsholm. Der er fri entré.

Selv er Charlotte Bech uddannet i Transcendental Meditation i USA, Holland, Indien og Schweiz og er den eneste i Danmark med en doktorgrad i bevidsthedsudvikling.

Ifølge Charlotte Bech er

- På samme måde som en gartner håndterer det mest grundlæggende område af træet ved at vande roden, og derved beriger og nærer alle aspekter af træet, således opliver udøvelsen af TM området af ren bevidsthed, grundlaget for hele vores eksistens, og beriger derved alle livets aspekter, både sind, krop, adfærd og omgivelser.

Foredraget holdes i Kulturhuset klokken 18.30-20.30.

Entréen er 40 kroner.