

## EFTERÅRSSJØV PÅ BYTORVET



TM-lærer Charlotte Bech vil fortælle om Transcendental Meditation ved et foredrag på søndag.

# Fjern **stress** med **TM**

FARUM: På søndag den 14. oktober klokken 14-16 kan man lære Transcendental Meditation (TM) i Kulturhuset.

Det er TM-lærer Charlotte Bech, som holder et foredrag om denne specielle form for meditation.

- Transcendental Meditation er let at lære og fornøjeligt at udøve.

Alle kan lære det, uanset alder og uddannelse, for der er

ingen form for koncentration eller anstrengelse. Transcendental Meditation er en rent mekanisk teknik, som ikke stiller krav til tro, holdning eller livsstil, fortæller Charlotte Bech, der er læge og uddannet i USA, Holland, Indien og Schweiz. Hun er den eneste herhjemme, der har en doktorgrad i yoga og meditation.

TM skulle efter sigende være godt til at fjerne stress. Om

natten under søvn fjernes overfladisk stress.

Men den mere dybtliggende stress og træthed kræver en dybere hvile - og det får man under udøvelsen af TM.

- I løbet af få minutter bringer TM en dyb og tilfredsstillende afslappelse i sind og krop, som ikke bare løsner op for ophobet træthed og stress, men også fører til en følelse af frihed og lethed, fortæller Charlotte Bech.



Charlotte Bech

## I fuld balance

BALLERUP: Transcendental Meditation er noget, som alle slags mennesker kan have glæde af. Det påstår Charlotte Bech, der onsdag den 19. januar holder foredrag i Tape-ten. Transcendental Meditation er tyve minutters afslapning, der medfører lethed og frihed, genopretter den naturlige balance og fjerner stress og bekymringer. Charlotte Bech er uddannet i Schweiz, Holland, USA og Indien og er den eneste i Danmark, der har opnået en doktorgrad i bevidsthedsudvikling. Foredraget finder sted klokken 18.30-20.30 og der er gratis adgang.