

”Lyden af stilhed – væk fra stress fra støj” ved læge og forfatter Charlotte Bech

Kom og lær syv enkle metoder til at finde stilhed. Støj er den enkeltstående faktor, der stresser mennesker mest. Derfor er stilhedsterapi en effektiv form for stresshåndtering. Den har været brugt i årtusinder – fx i form af retræter, meditationer eller ørkenvandring.

Læge Charlotte Bech fortæller i aften, hvordan stilhed kan afkoble stressresponsen og skabe markant bedre funktion i kroppens organsystemer, bl.a. i hjernen.

Charlotte Bech er leder af privatkonsultationen Havstedbæk. Hun er desuden foredragsholder og fast klummeskriver i forskellige dagblade og magasiner.

Tirsdag
8. oktober
kl. 19-21

Hun har suppleret sin uddannelse som læge med akupunktur, aromaterapi, ayurveda og andre af de naturlige behandlingsformer, der er understøttet af videnskabelig og holistisk forskning.

Hun har forsket ved Maharishi University of Management i USA, hvor hun har skrevet afhandling om forebyggelse og behandling af sygdom ud fra ayurvediske principper.

Billetter á 30 kr. + gebyr købes via www.grevebibliotek.dk eller på Karlsunde Bibliotek fra mandag d. 2. september 2013

