

Meditation - Bättre än lyckopiller



Charlotte Bech är en erfaren läkare, författare och föreläsare. Kom och lyssna till när hon ur ett medicinskt perspektiv berättar hur meditation kan hjälpa mot en rad olika livsstilsjukdomar och göra oss lyckligare. Det är väl dokumenterat att meditation hjälper mot bl.a.

trötthet utmattning depressioner
sömnpblem huvudvärk stress

Speciellt kommer hon att nämna Transcendental Meditation—
en speciellt djup form av meditation.

*Alla med intresse för meditation är hjärtligt välkomna!
Fritt inträde!*



*Charlotte Bech, är
en av Nordens
främsta experter
inom Ayurveda*

Datum: Söndag 30 september 2012

Malmö: Kl. 11-13
Festsalen Ungdomens hus, Torpg. 21, Malmö

Lund: Kl. 15-17
IOGT-NTO, Bantorget 5, Lund

Föreläsningen är på lätt danska

Arrangör: Transcendental Meditation Malmö, www.tm-meditation.se, Tel 0708-161820