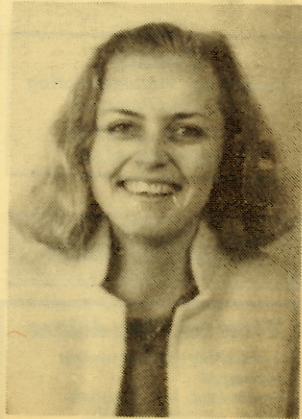


Weekend Nord
1987

Lørdag den 14. marts



Charlotte Bengtsson

Meditation på bibliotek

Gentofte - Charlotte Bengtsson, der er uddannet lærer i Transcendental Meditation, vil tirsdag den 24. marts kl. 17 og kl. 19.30 fortælle om Transcendental Meditation (TM) på Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns allé 6, Hellerup.

TM er en mental teknik til udvikling af bevidstheden. Under meditationen opnås en ekstraordinær dyb hvile, som har en indflydelse på hele den generelle velbefindende.

Der er gratis adgang.

JÆLLAND

GRØN SIDE

Lær at meditere i Himalaya bjergene

Nu tilbydes et eksklusivt kursus i Transcendental Meditation - TM - hvor man kan lære at

meditere de tyve minutter, som vil transformere ens liv. Der er et orienterende foredrag torsdag den 11. december kl. 18:30-20:30 i Foreningshuset, lokale B. i Lundegade 17 i Helsingør. Og foredragsholder er TM-lærer Charlotte Bech, der er læge uddannet i Schweiz, Holland, USA og Indien, og den eneste i Danmark med en doktorgrad i bevidsthedsudvikling, m. oplyses det.

- I løbet af tyve minutter kan man komme af med stress og bekymringer, få sindet til at falde til ro og blive mere kreativ og føle sig ligeså afslappet, som når man lige har holdt ferie.

- Transcendental Meditation er noget, som alle slags mennesker kan have glæde af - ja, alle kan lære det og opnå større velbefindende dag for dag. Det er let at lære og for-



Charlotte Bech.

nøjeligt at udøve. I løbet af få minutter bringer TM en dyb og tilfredsstillende afslapelse i sind og krop, som ikke bare virker forfriskende, men også fører til en følelse af lethed og frihed. Efter meditationen er man frisk og fuld af energi, mere glad og effektiv, mere klar i sindet og har masser af gå-på-mod, oplyser hun. Det koster 40 kroner at deltage i foredraget.