



Charlotte Bengtsson

## Meditation stor hjælp

Charlotte Bengtsson, Ahlmanns Allé i Hellerup, er lærer i Transcendental Meditation, et emne hun gør til genstand for to foredrag på Gentofte Hovedbibliotek i Hellerup tirsdag den 12. maj klokken 17 og 19.30.

Charlotte Bengtsson har gennemgået sin uddannelse i Tyskland og Holland, og hun har undervist blandt andet på Filippinerne, men opererer nu i Københavnsområdet.

— TM-programmets mål er at bringe menneskets muligheder til fuld udfoldelse gennem højnelse af bevidstheden og fjernelse af de dybtliggende spændinger i sind og krop, fortæller Charlotte Bengtsson.

— Ethvert menneske har to aldre, den kronologiske og den biologiske. Den første kan man af gode grunde ikke gøre noget ved, men gennem meditation kan man holde sig ung biologisk set.

Folk, der har mediteret i fem år, er faktisk femten år yngre end deres kronologiske alder. Man kan lige frem se det på dem, siger Charlotte Bengtsson.

8 TILBUDS-AVISEN ÅRHUS ONSDAG



Charlotte Bengtsson foredrager om Transcendental Meditation.

## En aften med ny energi i Mølleparken

»Livet fornys indefra« lyder påstanden fra Charlotte Bengtsson på tirsdag aften, 2. juni, hvor hun klokken 19.30 holder foredrag på Hovedbiblioteket i Mølleparken.

— Den moderne psykologi fortæller, at vi mennesker kun bruger mellem fem og ti procent af alle vores muligheder, og det svarer til, at en pianist kun spiller med lillefingeren, forklarer den unge lærer i Transcendental Meditation, forkert til TM.

— Men der er mulighed for at få fat i langt mere energi og kreativitet, nemlig gennem TM, opfordrer Charlotte, der uddyber sine meninger ved det offentlige møde på tirsdag.

# Sådan fornys livet indefra

Charlotte Bengtsson, Hellerup, uddannet lærer i Transcendental Meditation fortæller i aften, tirsdag 7. april kl. 17 og kl. 19.30 i Medborgerhuset, Danasvej 30 B, om, hvordan livet fornys indefra med TM.

Charlotte Bengtsson fortæller:

— TM er en enkel, mental teknik til udvikling af bevidstheden. Under meditationen opnås en ekstraordinær dyb hvile, som har en velgørende indflydelse på hele ens generelle velbefindende, fordi den dybe hvile neutraliserer stress og spændinger i nervesystemet. Man lader op med ny energi til dagens aktivitet, så man er mere frisk og veloplagt i løbet af dagen. Et stort

antal videnskabelige undersøgelser viser, at TM har gavnlige virkninger på alle områder af ens tilværelse: Mediterende oplever en lettelse af psykosomatiske symptomer som hovedpine, muskelspændinger og nervositet — ja, det er almindeligt, at mediterende har mere mod på tilværelsen og større livsglæde...

## Electrolux kvalitet på udsalg

- Kraftig 1100 W motor (sugeeffekt 200 W)
- Elektronisk sugestyrke-regulering
- Indbygget rum til udstyret
- Automatisk start/stop