



UGEBLADET ApS
Hækkevej 2
2970 Hørsholm
Tlf. 42 86 10 17
Fax 45 76 59 99

★ 1. september 1999 - Side 9

20 gyldne minutter med meditation

HØRSBOLM: 20 minutter som kan forbedre dit liv. Kom af med stress og bekymringer. Få sindet til at falde til ro og blive mere kreativ. Og føl dig ligeså afslappet, som når du lige har holdt ferie. Alt sammen på bare 20 minutter.

Det er hvad Transcendental Meditation-lærer Charlotte Bech lover. Søndag den 5. september kl. 14-16 holder hun foredrag om Transcendental Meditation. Arrangementet finder sted på Kammerrådensvej 15, og der er fri entré.

Charlotte Bech, som er den eneste i Danmark med en doktorgrad i bevidsthedsudvikling, er uddannet i Transcendental Meditation i USA, Hol-

land og Schweiz og har desuden en baggrund inden for medicinsk fysiologi. Charlotte Bech hævder, at alle mennesker kan have glæde af den særlige meditationsform, og hun forsikrer, at der på ingen måde er tale om en religion, et tros-system eller en filosofi.

- Det kræver heller ikke nogen form ændring af livsstil. Med den særlige Transcendental Meditation-teknik opnås en dyb hvile, som stimulerer din krops egen indbyggede mekanisme til naturlig helbredelse ved at løsne op for ophobet stress og spænding, fortæller Charlotte Bech.

I perioden den 24.-28. september afholder hun kursus i Transcendental Meditation.



Charlotte Bech, meditation-lærer, holder foredrag om den særlige teknik ved Transcendental Meditation.