



TM-lærer Charlotte Bech holder foredrag i Kulturhuset på søndag

.....

Tyve minutter, som kan forbedre dit liv

FARUM: I løbet af tyve minutter kan du:

- * Komme af med stress og bekymringer
- * Få sindet til at falde til ro og blive mere kreativ
- * Føle dig ligeså afslappet, som når du lige har holdt ferie.

Transcendental Meditation er noget, som alle slags mennesker kan have glæde af! Kaptajner i flåden, syersker, direktører, professorer, dykkere, hjemmegående husmødre, skuespillere, kontorassistenter - ja alle kan lære det og opnå større velbefindende dag for dag. Det er let at lære og fornøje-

ligt at udøve. I løbet af få minutter bringer TM en dyb og tilfredsstillende afslappelse 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, man er mere glad og effektiv, mere klar i sindet og har masser af gå-på-mod.

Den dybe hvile, som opnås under TM teknikken, løsner op for ophobet stress og spænding. Over 400 videnskabelige undersøgelser viser, at udøvelsen af Transcendental Meditation genopretter den naturlige balance i sind,

krop, adfærd og omgivelser. For eksempel har mediterende langt færre lægebesøg og hospitalsindlæggelser end befolkningen generelt. Og er mange år yngre biologisk set. Der holdes foredrag om Transcendental Meditation søndag d. 30. januar kl. 14-16 i Kulturhuset, Stavnsholtvej 3, Farum. Entre 40 kr. Foredraget afholdes af TM-lærer Charlotte Bech, som er uddannet i Schweiz, Holland, USA og Indien, er den eneste i Danmark, som har opnået en doktorgrad i Bevidsthedsudvikling, og i øvrigt har en baggrund inden for medicinsk fysiologi.