

Tirsdag 11. oktober 2005

Tyve minutters afstressning

FOREDRAG

Transcendental meditation kan afhjælpe stress.

Tænk bare: På blot tyve minutter om dagen kan du komme af med stress og bekymringer, få sindet til at falde til ro og blive mere kreativ - og så oven i købet komme til at føle dig lige så afslappet som efter en uges ferie.

Ifølge meditationslærer og læge Charlotte Bech er det ikke så lidt, man kan få ud af at meditere. Og det vil hun fortælle om søndag 16. oktober, når hun holder foredrag på Tapeten lokale A, Maglegårdsvej 5 klokken 18-20.

Charlotte Bech er den eneste i Danmark med en doktorgrad i bevidsthedsudvikling og vil fortælle hvordan man kan opnå den dybe hvile, der løsner op for ophobet stress og spænding.



Charlotte Bech er den eneste i Danmark med en doktorgrad i bevidsthedsudvikling.

BALTO

Baltorpevej 20 • tlf: 44 64 32

FARVEL

...in aldrig opl