



Læge Charlotte Bech fortæller om meditation og stress på Gladsaxe Hovedbibliotek.

Meditation mod stress

STRESSLINDRING

Doktor i meditation holder foredrag om vejen ud af stress.

Læge Charlotte Bech, der som den eneste i Danmark har en doktorgrad i meditation, lægger torsdag 9. juni vejen forbi Gladsaxe Hovedbibliotek, hvor hun vil holde et foredrag om vejen til et liv uden usund stress.

Små doser af stress inspirerer mennesker til at yde lidt mere og præstere deres bedste, men når først stressen bliver vanskelig at styre er den ganske usund for mekanismen.

Om natten under søvn op-

løses den overfladiske stress, men hvis man skal den dybere liggende stress til livs, kræver den en endnu dybere søvn.

Den dybe søvn opnås, ifølge Charlotte Bech gennem Transcendental Meditation, der i løbet af få minutter giver en dyb og tilfresstillende afslappelse i krop og sind, der er gavnlig for helbredet og den mentale velfærd.

Charlotte Bech fortæller mere om emnet på Hovedbiblioteket, 9. juni klokken 18-20.

Det foregår i Møderum 6 i kælderens og koster 40 kroner.

- kws

Side 12 - 13. september 2000

Doktor i bevidsthedsudvikling

Charlotte Bech er uddannet lærer i Transcendental Meditation og er den eneste i Danmark, som har opnået en doktorgrad i bevidsthedsudvikling. Søndag den 17. september kommer hun til Hørsholm for at fortælle om den særlige form for hjernegymnastik. Det sker klokken 18.30 i foreningshuset på Kammerrådsvej 15. 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, fortæller Charlotte Bech.

- Efter meditationen er man frisk og fuld af energi, man er mere glad og effektiv, mere

klar i sinde og har masser af gå-på-mod.

Foredragsholderen mener at kunne dokumentere at mediterende har langt færre lægebesøg og hospitalsindlæggelser end befolkningen generelt.

carl



Lær at meditere

Er du interesseret i Transcendental Meditation, er der foredrag om emnet mandag den 6. september kl. 18.30 i Valby Medborgerhus.

Her vil TM-lærer Charlotte Bech fortælle nærmere om det ukendte begreb - som hverken er en religion, et trossystem eller en filosofi. Hvad det så er, kan du høre mere om på mandag i medborgerhuset.