



Zen-meditation

Längtar du efter stillhet och återhämtning?

Stillhetsmeditation ger dig en positivare livssyn
och en ökad motståndskraft mot stress.
Zentraktionen är det sanna ursprunget till Mindfulness
och Acceptans som ingår helt naturligt i meditationen.

Vi övar Zazen för att bli mer människa
samt uppleva ökad spontanitet och intuition.

Stillheten är vårt sanna centrum.

Vi startar höstterminen i Sundsvall.

Tid och plats meddelas senare.

**Kom gärna till Tai Chi Chuan-kursen samma kväll.
Första gången är öppen att prova på helt utan kostnad!**

Akupunktör Lars Åström

lars@in-stillness.se www.longtide.se

070 664 91 60