



Zen-meditation

Längtar du efter stillhet och återhämtning?

Stillhetsmeditation ger dig en positivare livssyn
och ökad motståndskraft mot stress.

Zentraktionen är det sanna ursprunget till Mindfulness
och Acceptans och ingår 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 10/10 kl 17:30

Mer information:

Akupunktör Lars Åström

info@longtide.se www.longtide.se

070 664 91 60