



## *Zen-meditation*

Längtar du efter stillhet och återhämtning?

Stilhetsmeditation 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.

Stilheden är vårt sanna centrum.

**Vi startar vårterminen 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](mailto:lars@in-stillness.se) [www.laketerapi.se](http://www.laketerapi.se)**

**070 664 91 60**