



## Zen-meditation

Kom och meditera, alla är välkomna nybörjare såväl mer erfarna!

Längtar du efter stillhet och återhämtning?

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

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

Som i en virvelstorm där hastighet och händelser är snabbare ju längre ut i periferin vi kommer; oro, rädsla, stress och smärta. När vi i Zen-meditation, vilar i stillhet, med avspänd vakenhet och en upprätt, grundad hållning kan vi vara i vår mitt, vårt sanna centrum. Med tiden blir det mer klart, stilla och vi kan läkas och få ny kraft.

Stillheten är vårt sanna centrum.

Under 12 veckor kan du delta i denna enkla meditationsform.

Det finns tid för samtal efter meditationen med möjlighet att ta del av kunskap och filosofi utifrån Taoism och Zentraktionen, vilka är källan till Mindfulness och acceptans.

**Vi startar vårterminen januari/februari i Sundsvall.**

**Kom gärna till Tai Chi Chuan-kursen samma kväll.**

**Första gången är öppen att prova på helt utan kostnad!**

Därefter under 12 veckor betalar ni 500 kr och då ingår fika efter meditationen.

Väljer ni enstaka meditationer är priset 50 kr/gång.

*Välkomna!*

*Akupunktör Lars Åström*

[lars@in-stillness.se](mailto:lars@in-stillness.se) [www.longtide.se](http://www.longtide.se)

070 664 91 60