

Privécursus meditatie

SCHOORL – Steeds meer mensen, waaronder managers, topsporters en politici zien het belang in van meditatie. De afgelopen tientallen jaren zijn de effecten van meditatie ruimschoots wetenschappelijk bewezen. Stephanie van Raaij van TDM Noord-Holland: “Het is eigenlijk verbazingwekkend dat pas nu de voordelen van meditatie tot het bedrijfsleven en de gezondheidszorg door beginnen te dringen.”

Transcendente Diepte Meditatie (TDM) is een moeiteloze ontspanningsmethode waarbij diepe geestelijke en lichamelijke ontspanning optreedt. Stephanie zegt hierover: “TDM verbetert de mentale en fysieke gezondheid. Het zorgt o.a. voor een helder denkvermogen, geestelijke stabiliteit, vermindering van stress en lichamelijke klachten, scherper concentratievermogen en een toename van energie. De ervaring leert dat mensen die TDM beoefenen meer geluk en vervulling in hun leven vinden.” Via de TDM-cursus, bestaande uit vier sessies, leert u deze meditatietechniek. TDM is eenvoudig, aangenaam om te doen (zittend in een stoel) en vergt geen

concentratie. Er wordt uitgebreid ingegaan op feitelijke kennis zodat u meer voordelen ervaart van de meditatie. Juist dat laatste maakt de cursus uniek. Na de cursus kunt u het geleerde zelfstandig thuis toepassen. Naast groeps- en bedrijfs-cursussen biedt TDM Noord-Holland ook privé-cursussen aan waarbij de data worden afgestemd op de agenda van de cursist. Daarmee wordt de cursus ook mogelijk voor mensen met een druk of onregelmatig tijdschema of voor diegenen die zich niet prettig voelen in een groep. **Voor informatiezingen en info, zie www.tdmnoordholland.nl of 072-5119114.**