

# 雅肯靜坐 初級班

**雅肯特色**：與宗教無關、不需盤腿、不須排除雜念、  
輕鬆易學

**靜坐效果**：鬆弛身心、提高壓力處理能力、提升專注力、  
突破個性障礙、發揮潛能、自我實現等

## 週日班

日期：一期 2 天【10/16 及 10/23】

時間：09:00~17:30

講師：Halvor Eifring 艾皓德博士，挪威奧斯陸大學中文教授

費用：新台幣 3,000 元整 (學生：2,500 元整)

地點：雅肯靜坐學會

地址：台北市羅斯福路三段 283 巷 19 弄 5-1 號 1 樓

報名專線：蔡素珍小姐 02-2362-3447 0932-190-119

## 平日班

日期：一期 2 天【10/12 及 10/13】

時間：08:10~17:20

講師：Halvor Eifring 艾皓德博士，挪威奧斯陸大學中文教授

費用：新台幣 3,000 元整

地點：中華電信訓練所

地址：新北市板橋區民族路 168 號

報名專線：薛淑琴小姐 02-2963-9276