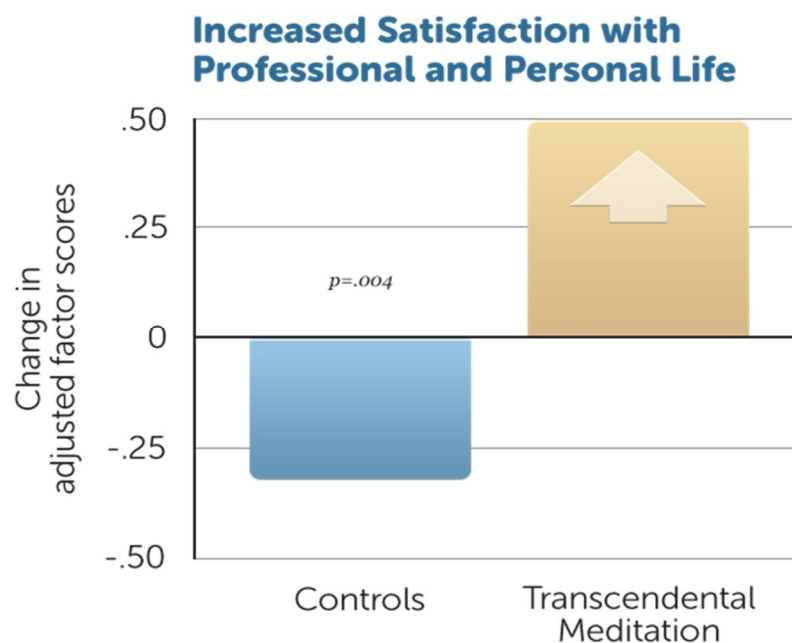


Toename van het evenwicht tussen werk en privé leven.

Terwijl België vrij hoog scoort op de tabel van rijke(re) landen, blijft het ondermaats scoren voor mentale en lichamelijke gezondheid en de werk-privé balans. Ons land scoort zeer hoog inzake antidepressiva en antibiotica.

Door het verlichten van stress en spanning en het ervaren van toenemende energie kunnen TM professionals aan het einde van de dag meer gezonde energie behouden, wat natuurlijk zich vertaalt in betere familierelaties en tevredenheid met de kwaliteit van leven.



Anxiety, Stress, and Coping, 1993;

Andere onderzoeken die dit bevestigen:

Military Medicine 176 (6): 626-630, 2011;

Journal of Counseling and Development, 1985);

Younger biological age (International Journal of Neuroscience, 1982)