

ZU BESUCH IN AMRITAPURI



TEILNAHME AM ASHRAMLEBEN

Wenn Amma in Amritapuri ist, gibt sie üblicherweise Darshan am Mittwoch, Donnerstag, Samstag und Sonntag. Am Montag, Dienstag und Freitag hält sie in der Regel eine geführte Meditation sowie eine Frage- und Antwortstunde ab. Selbstloser Dienst (Seva), das Singen spiritueller Lieder (Bhajans), das Rezitieren der Namen des Göttlichen (Archana) und der Unterricht in den heiligen Schriften sind einige der wichtigsten spirituellen Übungen, die die BewohnerInnen sowie die Gäste in Amritapuri täglich durchführen, zusätzlich zur eigenen spirituellen Praxis. Alle sind im Ashram herzlich willkommen und eingeladen, an den täglichen Aktivitäten teil zu nehmen.

KURSE IN MEDITATION UND YOGA

Wir bieten kostenlose Kurse in der INTEGRIERTEN AMRITA MEDITATION® (IAM Meditation) an. Für mehr Infos zu den nächsten IAM Kursen, schreiben Sie bitte an inform@amritapuri.org.



Die meiste Zeit des Jahres bieten wir Yogakurse täglich an. Zusätzlich bieten wir 4 bis 14-tägige Intensivkurse an. Bitte besuchen Sie die Homepage amritayoga.com für mehr Infos.

MITARBEIT (SEVA)

Alle Arbeit wird im Ashram von Freiwilligen verrichtet. Wenn Sie gerne mithelfen möchten, können wir für Sie das Passende finden, je nach der Länge Ihres Aufenthaltes, Ihrer körperlichen Verfassung und je nach Bedarf des Ashrams. Laut Amma können wir durch das Ausführen selbstloser Handlungen und dem Dienst am Nächsten uns von Selbstsucht befreien und unser Herz öffnen. Auf diese Weise gelingt es uns alle bedingungslos zu lieben.



Scannen Sie diesen Code mit Ihrem Smartphone, um mehr zu erfahren oder besuchen Sie uns später unter amritapuri.org/ashram



embracing
the world.

TAGESABLAUF

4:50 – 6:00	Rezitieren des Lalita Sahasranamas (Archana)
6:30 – 9:00	Meditation, Yoga oder andere stille Praktiken
9:00 – 10:00	Frühstück
10:00 - 11:00	Archana
10:00 – 13:00	Seva oder andere Aktivitäten
13:00 – 14: 00	Mittagessen
14:00 – 17:00	Seva oder andere Aktivitäten
17:30 – 18:30	Meditation oder andere stille Praktiken
18:30 – 20:00	Bhajans
20:00 – 21:00	Abendessen

IM VORAUS ANMELDEN

Wir bitten alle internationalen BesucherInnen, sich online vor ihrem geplanten Aufenthalt anzumelden mit Hilfe unseres Formulars unter **amritapuri.org/visit**

Wenn Sie eine Gruppe von sechs oder mehr Personen sind, dann geben Sie uns bitte mindestens 7 Tage im Voraus bescheid.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Während wir unser Möglichstes versuchen, Paaren ein eigenes Zimmer zur Verfügung zu stellen, erfolgt die Unterbringung von alleinstehenden Frauen und Männern in getrennten Gruppenunterkünften. Alle Zimmer sind sehr einfach, oft mit Matrasen auf dem Boden und Badezimmer. In manchen Fällen können Einzelpersonen auch ein Einzelzimmer erhalten. Bitte fragen Sie nach, wenn Sie sich online anmelden unter **amritapuri.org/visit**. Einfache, indische Mahlzeiten sind im Preis für die Unterkunft mit enthalten. Westliches, nicht-scharfes Essen ist ebenfalls erhältlich.

Wir können weder Kreditkarten noch Schecks von ausländischen Banken annehmen. Auf dem Ashramgelände befindet sich eine Bank, dort können Sie Ihr Geld in Rupien umtauschen oder Bargeld mit Ihrer Visa- oder Master-Kreditkarte abheben. Darüberhinaus gibt es einige Geldautomaten in der Nähe des Ashrams.



Dienstleistungsangebote im Ashram

- Bank , Geldautomat (ATM)
- Ökologisches Zentrum
- Gesundheitsfürsorge: ganzheitliche Gesundheitsvorsorge; Ayurveda Klinik (einschließlich Panchakarma-Behandlung) und Apotheke; allopathisches Krankenhaus und Apotheke
- Internationales Telefon und Fax, Fotokopie, Internetzugang
- Wäschedienst
- Bibliothek für Kinder und Erwachsene (mit spirituellen Büchern in verschiedenen Sprachen)
- Schneiderei, Schwimmbecken
- Auswahl an indischen und westlichen Essen

Die Bibliothek für Kinder bietet Literatur zu Spiritualität sowie Bastelmaterialien. Platz zum Spielen ist im Ashram begrenzt vorhanden. Es ist gut, wenn Eltern das Lieblingsspielzeug ihrer Kinder mitbringen.

Wie Sie zum Ashram kommen

Per Flug und Taxi: Die zwei nächst gelegenen Flughäfen sind in Trivandrum (120 km südlich) und Cochin (160 km nördlich). Die Fahrt von Trivandrum dauert 3 Stunden. Vom Internationalen Flughafen in Cochin dauert die Fahrt 4 Stunden. Wenn Sie von einem Ashram-Taxi abgeholt werden möchten, bestellen Sie dies per Email unter: www.amritapuri.org/visit. Bitte bestellen Sie Ihr Taxi mindestens 24 Stunden bevor Sie ankommen.

Per Bus oder Zug: Kayamkulam (12 km nördlich) und Karunagapally (10 km südlich) sind die nächst gelegenen Städte. Nehmen Sie von dort eine Autoricksha nach Parayakadavu (Sie können den Rikshafahrer bitten Sie nach "Amritapuri Ashram, seaside" zu bringen).

Wenn Sie angekommen sind, gehen Sie bitte direkt zum „International Office“ auf der rechten Seite vor dem Tempel, das nahezu 24 Stunden geöffnet ist.

Ammas Tourdaten: Bitte beachten Sie, dass Amma oft auf Tour ist und die Daten sich kurzfristig ändern können. Amma ist höchstwahrscheinlich in Amritapuri im August, September, sowie z.T. im Dezember und Januar. Sie sind immer in Amritapuri willkommen! Wenn Sie allerdings sicher sein wollen, dass Amma in Amritapuri ist, wenn Sie kommen, besuchen Sie unsere Homepage www.amritapuri.org und klicken Sie auf "Yatra". Alle sind herzlich eingeladen, Amma während ihrer Tourprogramme zu besuchen oder sich ihrer Touren in Indien anzuschließen. Bitte schreiben Sie an tourswithamma@yahoo.com für mehr Infos.





M.A. Math, Amritapuri P.O., Kollam Dt., Kerala 690546, India.
Tel: (int 0091) 476 289 6399 Fax: (int 0091) 476 289 7678
Email: inform@amritapuri.org
Hauptwebseite: amritapuri.org
Europäische Webseite: amma-europe.org
U.S. Webseite: amma.org
Finde Amma auf Facebook: [Facebook.com/MataAmritanandamay](https://www.facebook.com/MataAmritanandamay)
Nehme am täglichen Ashramleben teil auf [Facebook.com/Amritapuri](https://www.facebook.com/Amritapuri)

