

Ort:

Yogazentrum Heidelberg, Bergheimer Str. 125,
Heidelberg

Workshop-Zeiten:

Samstag, 28.09.2019, 14.00 – 19.30 Uhr

Kursleitung:

Satyaja van Koolwijk, IAM-Lehrerin seit 2007,
Yoga-Lehrerin BDY 2016

Anmeldung & mehr Infos:

Anmelden bis zum 21.9.2019
per Mail an satsang.mannheim@amma.de oder
telefonisch: 0157/75383242
max. 20 Teilnehmende

Kosten:

Anmeldegebühr: 20,- € (Kostendeckung für
Raum, Unterlagen etc.)

Kursgebühr:

**Wir bitten um eine Spende für Ammas Hilfswerk
Embracing the World**, vertreten in Deutschland
durch Amrita e.V., Indienhilfe. Die Kursleitung
stellt ihre Arbeit ehrenamtlich zur Verfügung.

www.embracingtheworld.org,

Amrita e.V., Indienhilfe, IBAN:
DE56574601170005205080

BIC: GENODED1NWD (56536 Neuwied)
Volks- und Raiffeisenbank Neuwied-Linz

Veranstalter:

**M.A. Center Germany,
Seminarzentrum Hof Herrenberg e.V.**



**Integrierte Amrita
Meditationstechnik®**

**WORKSHOP
28.09.2019**

**für AnfängerInnen
in Heidelberg**

Integrierte Amrita Meditations-technik® (IAM 20)

Der IAM 20 Workshop richtet sich an Teilnehmende, die auf der Suche nach einer täglichen Entspannungspraxis sind.



Die **Integrierte Amrita Meditation (IAM 20)** dauert 20 Minuten und besteht aus:

- sanften Dehn- und Entspannungshaltungen
- einer 10-minütigen Einheit mit einfachen Atemübungen und Visualisierungen

Der feste Ablauf wird im Seminar genau erklärt und Schritt für Schritt eingeübt.

Die **IAM 20** wurde von Amma speziell für Menschen entwickelt, die im Alltag stehen und auf der Suche nach Entspannung und innerer Ruhe sind. Sie wird auf der ganzen Welt, unabhängig von Glaubensrichtung und Nationalität, unterrichtet.



Mata Amritanandamayi, auch Amma (Mutter) genannt, ist auf der ganzen Welt für ihre selbstlose Liebe und ihr Mitgefühl allen Menschen gegenüber bekannt. Sie widmet ihr gesamtes Leben der Aufgabe, das Leiden aller, die materiell, körperlich oder emotional belastet sind, zu lindern.

Amma reist regelmäßig durch die ganze Welt, um kostenlose öffentliche Veranstaltungen durchzuführen. Jährlich kommt sie im Herbst auch nach Deutschland, wo jede/r ihr persönlich begegnen kann.

An vielen Orten sind regionale Gruppen entstanden, die sich in Ammas Sinne zu Gesang und Meditation treffen und sich außerdem gemeinsam sozial engagieren.

Weitere Infos unter: www.amma.de
Lokale Gruppe Mannheim: Marion Ries,
satsang.mannheim@amma.de