

IAM

Integrated Amrita Meditationskurs

Geleitet von der Vision Ammas – einer spirituellen Lehrerin und humanitären Persönlichkeit aus Indien – vereint die **Integrated Amrita Meditation (IAM)** Yoga, Atem und Visualisierung zu einem ganzheitlichen Weg, der Geist und Herz in Einklang bringt. Diese Methode entspringt Ammas tiefem Interesse an unserer spirituellen Entwicklung und ist von ihrer einzigartigen Energie und Weisheit durchdrungen.

Die Meditation lädt uns ein, die Hektik des Alltags hinter uns zu lassen und uns wieder mit uns selbst zu verbinden. IAM ist mehr als eine Technik – es ist eine lebendige spirituelle Erfahrung für mehr Frieden und Mitgefühl im Alltag.

Die positiven Wirkungen der Meditation

Verbesserung geistiger
Klarheit und inneren
Friedens

Verringerung von Stress,
Ängsten und Ärger

Zunahme von Geduld und
Lernfähigkeit

Steigerung der Leistungs-
fähigkeit und Erhöhung des
Energieniveaus

Unkostenbeitrag

für Beginner: € 30

für Refresher ab 14 Uhr: € 10

Anmeldung

per E-Mail an vasanthaklampfer@gmail.com

oder telefonisch unter +43 660 549 76 69



Wann

Samstag, 13. Juni
9:30 bis 16:30 Uhr

Wo

Jugendzentrum
St. Johann i. T.,
Salzburgerstraße 17

