

Ort:

Yoga-Zentrum
Kurze Straße 10, 33619 Bielefeld

Seminar-Zeiten:

Samstag, 15.06.2019,
14.00 - 19.30 Uhr (mit Pause)
(Einlaß ab 13.45 Uhr)

Verpflegungspauschale: 20,- €

Kursleitung:

Satyaja van Koolwijk

Für max. 12 Teilnehmende

Anmeldung & mehr Infos:

Bis zum 31. Mai 2019 per E-Mail an
cathleenheimes@gmail.com
oder telefonisch unter der
0176 510 205 97

Veranstalter:

MA Center Germany,
Seminarzentrum Hof Herrenberg,
Hof Herrenberg 1, 64753 Brombachtal

Das Seminar ist auf Spendenbasis. Die Spenden gehen an die von Amma bzw. Mata Amritanandamayi initiierte gemeinnützige humanitäre Organisation "Embracing the world".

Design by heimesdesign.de



**Integrated Amrita
Meditation Technique®**

SEMINAR
15. Juni 2019
für Anfänger*innen
in Bielefeld

Integrated Amrita Meditation Technique® (IAM) Wochenend-Seminar

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende, die auf der Suche nach einer täglichen Entspannungs- und Meditationspraxis sind.



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

- Zehn einfachen Yogaübungen und
- Entspannungshaltungen
- Einer Einheit im Sitzen, in der sich die / der Meditierende auf Bild, Klang und Atembetrachtung ausrichtet.

Jeder Schritt wird genau erklärt und ausprobiert.

Die IAM wurde von Amma speziell für Menschen entwickelt, die sich neben Aktivität und Alltag für Verinnerlichung und Ausrichtung auf das, was hinter dem Materiellen liegt, öffnen möchten. Die IAM 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 hat ihr gesamtes Leben der Aufgabe gewidmet, die Schmerzen der Armen und all derer, die körperlich oder emotional leiden, zu lindern.

Amma reist regelmäßig durch die ganze Welt, um kostenlose öffentliche Veranstaltungen durchzuführen.

In vielen Orten, so auch in Bielefeld, sind Satsanggruppen entstanden, die in Ammas Sinne zu regelmäßigen und kostenlosen Meditationen und selbstlosem Dienst an Bedürftigen einladen.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Weitere Infos unter www.amma.de und lokal in Bielefeld per Mail an satsang.bielefeld@amma.de