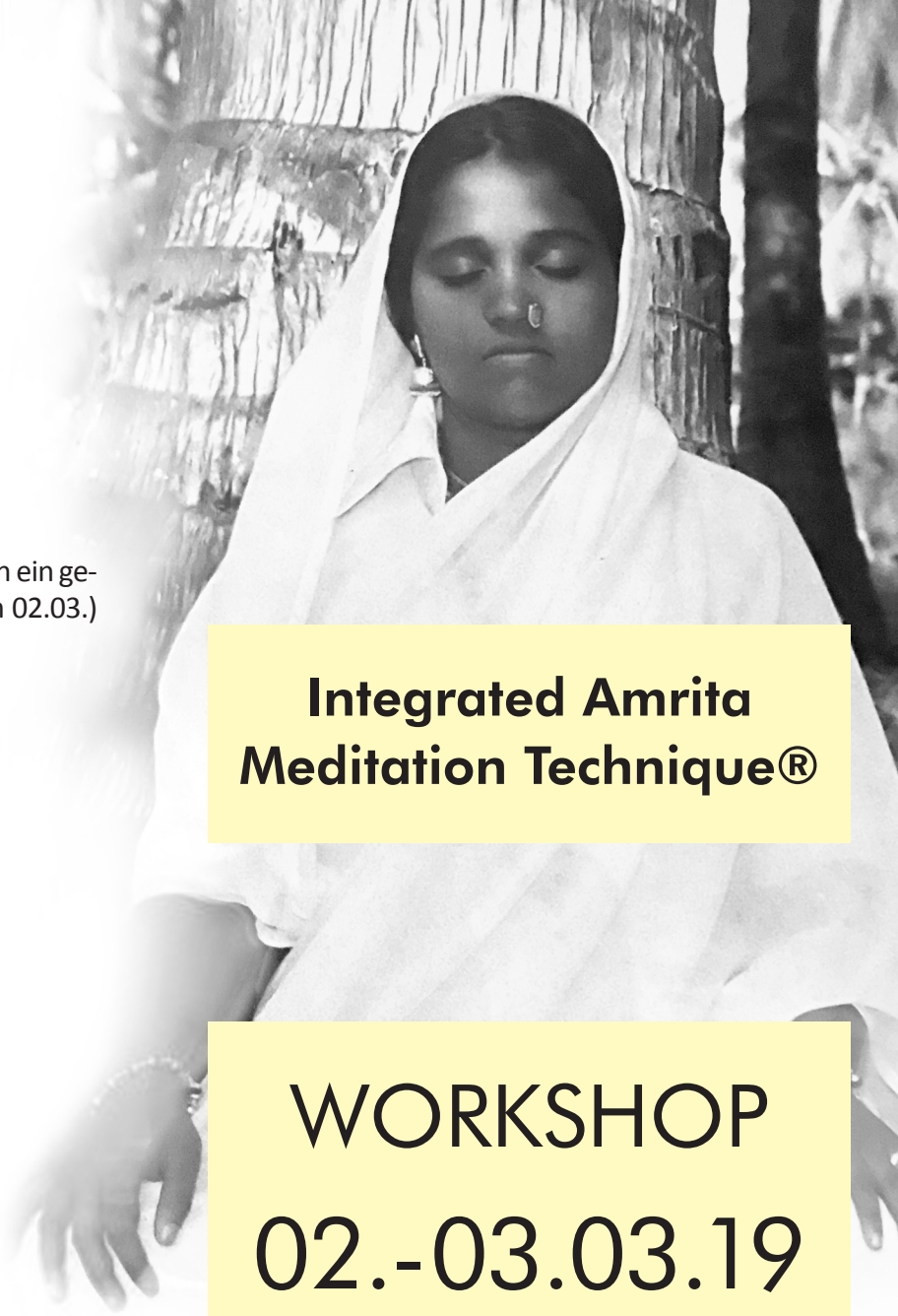

Integrated Amrita Meditation Technique®

WORKSHOP

02.-03.03.19

für Anfänger*innen
in Bielefeld

Ort:
Zentrum für Yoga & Buddhismus
Olmühlenstr. 13, 33604 Bielefeld

Workshop-Zeiten:
Samstag, 02.03.2019, 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 03.03.2019, 10.00 – 13.00 Uhr
(mit Pausen)

Kursgebühr: 30,- €
(beinhaltet neben den Kursunterlagen auch ein gemeinsames vegetarisches Mittagessen am 02.03.)

Kursleitung:
Satyaja van Koolwijk

Für max. 18 Teilnehmende

Anmeldung & mehr Infos:
Bis zum 18. Februar 2019
per Mail an info@heimesyoga.de oder
telefonisch unter der 0176 510 205 97

Design by heimesdesign.de

Integrated Amrita Meditation Technique® (IAM) Wochenend-Workshop

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

Die **Integrated Amrita Meditation (IAM)** dauert 35 Minuten und besteht aus:

- Zehn einfachen Yogaübungen und
- Entspannungshaltungen
- Einer 20-minütigen 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 Mediationen 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