

Ort:

Forum an der Blaulach, Henriettenweg 2, 72072
Tübingen

Seminar Zeiten:

Samstag 21.9.19, 9.30 -19.30,
Sonntag 22.9.2019,9.30-14.30

Der Kurs wird auf Spendenbasis ehrenamtlich unterrichtet. Spenden für Ammas Hilfswerk willkommen. Der kostendeckende Teilnahmebeitrag beträgt 54,- € (damit sind die Kosten für Raum und Unterlagen usw abgedeckt).

max. 16 Teilnehmer

Kursleitung:

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

Anmeldung & mehr Infos:

Bis zum 14.9.2019, Beatrice Ernst Bader
per Mail an satsang.tuebingen@amma.de oder
telefonisch: 0176 20486511

Veranstalter:

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

Spendenkontakt von Ammas Hilfswerk
ETW, www.embracingtheworld.org,
vertreten in Deutschland durch
Amrita e.V.,Indienhilfe, Bank: Volks- und Raif-
feisenbank Neuwied-Linz
IBAN: DE56574601170005205080
BIC: GENODED1NWD (56536 Neuwied)



**Integrated Amrita
Meditation Technique®**

**IAM 35
21/22.09.19
in Tübingen**

Seminar: Integrierte Amrita Meditationstechnik® (IAM 35)

Das IAM 35-Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf der Suche nach einer täglichen Meditationspraxis sind.



Die **Integrierte Amrita Meditationstechnik (IAM 35)** dauert 35 Minuten und besteht aus:

- sanften Dehn- und Entspannungshaltungen
- und 20 Minuten Atem-, Klang- und Vorstellungübungen

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

Die IAM 35 wurde von Amma speziell für Menschen entwickelt, die sich auf dem spirituellen Weg befinden oder begeben möchten. Sie wird auf der ganzen Welt unterrichtet und ist unabhängig von Glaubenszugehörigkeit.



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

Amma bereist regelmäßig viele Länder der Welt und nimmt sich die Zeit für persönliche Begegnungen mit Menschen aller Nationalitäten, Kulturen und Religionen. Jährlich besucht sie ihr Zentrum im Odenwald, wo sie allen, die dies wünschen, Darshan gibt - sie hat ihre mütterliche Umarmung mit mehr als 34 Millionen Menschen geteilt.

In vielen Orten, so auch in Tübingen, sind Satsanggruppen entstanden, die sich in Ammas Sinne zu Rezitation, Gesang und Meditation treffen und sich außerdem gemeinsam sozial engagieren. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Weitere Infos unter www.amma.de oder in Tübingen bei Beatrice Ernst-Bader: satsang.tuebingen@amma.de/ 0176 20486511