

Amrita Austria



embracing
the world.



INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

BEGINNER- UND REFRESHERKURS

in Wien 19.-20.05.2018

Seminarraum B.R.O.T. Kalksburg
Promenadeweg 5 | 1230 Wien

Anfänger: Sa 10:00-18:00, So 10:00-13:00

Refresher: So 10:00-13:30

Unkostenbeitrag Anfänger: € 40,-
Unkostenbeitrag Refresher: € 15,-
inkl. vegetarischem Mittagessen



“ STATT ABZUWARTEN, BIS SICH DER ANDERE ÄNDERT, ”
SOLLTEN WIR UNS SELBER ZUERST ÄNDERN. – Amma

INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

IAM – Integrated Amrita Meditation Technique® ist eine wirkungsvolle Meditationstechnik, die von der spirituellen und humanitären Leiterin Mata Amritanandamayi, auch liebevoll „Amma“ (Mutter) genannt, zusammengestellt wurde, um den Menschen ein erfülltes Leben zu ermöglichen.

DIE MEDITATIONSTECHNIK

Die Meditationstechnik wird Integrierte Amrita Meditationstechnik genannt, da sie auf eine Integration von Körper, Atem und Geist abzielt.

Sie besteht aus einer Verbindung von entspannenden Dehnungsübungen, sowie aus Atem-, Visualisierungs- und Konzentrationsübungen. Die Durchführung der IAM dauert ca. 35 min. am Tag.

Die IAM ist nicht an eine Glaubensrichtung oder Religionszugehörigkeit gebunden.

Wirkungen auf das alltägliche Leben

- mehr Entspannung und leichterer Umgang mit Stress
- erhöhte Energie und Leistungsfähigkeit
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit
- verbesserte körperliche Gesundheit und mentale Klarheit
- mehr Gelassenheit im Denken und Handeln und innerer Frieden

INFO UND ANMELDUNG

iam@amma-austria.at | Sie bekommen bei Anfrage per Mail die genauen Daten und sämtliche Informationen zugeschickt. Veranstalter: Amrita Austria
www.amma-austria.at | Walter Kaspar, T 0650 2709108