

# Einführung in die Amrita Meditationstechnik© – iam20

## SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Durch die Integrierten Amrita Meditationstechnik© – iam20 – wird Entspannung, Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und bewusste Selbstwahrnehmung gefördert. Diese Meditation besteht aus einer strukturierten Abfolge von einfachen Dehnungs-, Entspannungs-, Atmungs- und Visualisierungsübungen.

Die iam20 wird ausführlich erläutert und detailliert eingeübt, damit alle Teilnehmenden sie selbstständig durchführen können. Diese Meditationsform dauert 20 Minuten und lässt sich besonders gut in den beruflichen und familiären Alltag integrieren. Die iam20 ist nur für die persönliche Meditationspraxis bestimmt. Dies ist kein Ausbildungsseminar.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage (Yogamatte) und falls vorhanden: Meditationskissen/Sitzunterlage für den Boden (oft ist zum Sitzen auch ein Stuhl geeignet). Es besteht die Möglichkeit für die Mittagspause Essen mitzubringen, es ist eine kleine Küche vorhanden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, eine Anmeldung ist erforderlich!

**Dozent/in Max Straub:** Jg. 1955, Dipl.-Soz.päd. (FH), Studium der Philosophie, Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), Ausbildung in Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehama-Institute New Mexiko), längere Zen-Klöster-Aufenthalte in Deutschland und Japan, iam-Meditationslehrer, Mata Amritanandamayi (Indien). Seit 1988 eigene Naturheilpraxis für Körperpsychotherapie und Meditation, tätig in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit.

Termine:  
**So. 22.05.2022**  
10:30-17:00 Uhr

Preis:  
**Kostenfrei! \***

**Paracelsus Schule**  
**Albert-Ott-Str. 4**  
**87435 Kempten**  
Tel. 0831 - 51 15 71

Seminarnummer:  
**INF81220522**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

