

IAM INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

SEMINAR in SÜDTIROL

SEMINARIO in ALTO ADIGE



**3/4 Aprile April 2010
SCHLOß CASTEL
PIENZENAU
Merano Meran (BZ)**

IAM è la tecnica di meditazione proposta da Amma (Mata Amritanandamayi). L'antica tradizione indiana ribadisce da sempre che meditare è la via per condurre una vita pacifica ed equilibrata. Perché? Perché aiuta a trovare la reale fonte interiore di pace e di felicità, portando l'individuo sempre più in profondità dentro se stesso: meditare favorisce il rilassamento sia fisico che mentale, consente di vivere con maggiore armonia ed equilibrio. Ciò accompagna dolcemente l'anima durante il suo viaggio alla ricerca di Dio.

Die IAM ist eine Meditationstechnik, die von Amma (Mata Amritanandamayi) entwickelt wurde. Sie ist ein wirksamer Weg, uns wieder mit unserem tiefen Zentrum, dem inneren Selbst zu verbinden und auf diese Art zu tieferem Glauben, Friede und Freude im Leben zu finden. Durch die regelmäßige Praxis stellt sie Integration in unserem Leben ein – Integration von Körper, Geist, Intellekt, und Gefühl. Sie begleitet sanft die Seele auf den Weg der Suche nach Gott.

INFO EVENT Alfred tel. 338 9266604 • via mail Rudi: idur_ittasir@hotmail.com

INFO AMMA www.amritapuri.org

INFO OPERE CARITATEVOLI • HILFSWERKE www.embracingtheworld.org