



Om Amriteshwaryai Namah

Seuraava **IAM-meditaatiotekniikan**® alkeiskurssi järjestetään Helsingissä sunnuntaina 4.2.2018 klo 10-18. Paikkana on Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10 B. Opettajina toimivat IAM-ohjaajat Antti-Juhani Wihuri ja Pertti Jääskä. Tekniikasta voit lukea lisää osoitteessa <http://www.amma.fi/tule-mukaan/iam-meditaatiokurssit.html>

Kurssin hinta on 30 €. Kurssimaksulla katetaan kurssista aiheutuneet kulut, itse opetus on ilmaista. Hinta sisältää kahvi/teetarjoilut. Ruokailusta saat lisätietoja kurssikirjeessä, joka lähetetään ilmoittautumisajan päätyttyä. Kurssimaksu maksetaan Suomen Amma-keskus ry:n tilille **FI06 1572 3000 3344 41**, viitenumero **4514**. Otathan paperisen tai sähköisen tositteen maksusta kurssille mukaan.

Ilmoittautuminen: ***Vaikka olisitkin alustavasti ilmaissut kiinnostuksesi osallistua kurssille, vahvistathan vielä ilmoittautumisesi täyttämällä lomake, johon pääset linkistä: [Ilmoittautuminen](#)***

Ilmoittaudu mielellään viimeistään sunnuntaihin 28.1. mennessä. Noin viikkoa ennen kurssia ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje, jossa selviävät mm. mukaan otettavat varusteet ja saapumisohjeet.

Äiti Amma haluaa tarjota IAM- eli Integrated Amrita Meditation Technique® -tekniikan kaikille, jotka haluavat oppia sen. Tämän vuoksi kurssille osallistujalle ei aseteta ennakkoehtoja, kuten esim. että hänen tulisi tuntea Amma tai että hän hyväksyy Amman henkiseksi opettajakseen. Meditaatiotekniikan harjoittajalta edellytetään vain, että hän kunnioittaa Ammaa tekniikan luojana ja kehittäjänä.

Kurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaille ja suositus on, että osallistujat voisivat harjoittaa meditaatiota päivittäin 30 minuuttia ainakin kolmen viikon ajan. Näin saadaan kokemus tekniikan vaikutuksista. Liikuntavammainen voi osallistua, mikäli hän voi istua joko tuolissa tai pyörätuolissa selkä suorana ja liikuttaa käsiään. Jos sinulla on psyykkisiä ongelmia, on hyvä ottaa yhteyttä kurssin järjestäjiin.

Meditaatiokurssille osallistuvilta odotetaan, että hän pitää tekniikan omana tietonaan. Tämä siksi, että Amma haluaa tekniikkaa opettavan ilmaiseksi, eikä haluta kenenkään tekevän siitä kaupallista versiota. Tekniikka myös muuttuu helposti, jos ihmiset opettavat sitä vapaasti toinen toisilleen.

Huomioitavaa: Kurssilla ollessa tulisi keskittyä ja rauhoittua täysipainoisesti meditaatio-tekniikan opiskeluun. Jotta tämä olisi kaikille mahdollista näinkin lyhyen kurssin aikana, tulee paikan päälle saapua hyvissä ajoin ennen kurssin alkua ja kaikkiin kurssin osioihin tulee osallistua.

Meditaatiotekniikan tarkoituksena on mennä "mielen tuolle puolen". Tämän saavuttamiseksi on eduksi noudattaa edellä olevia ohjeita sekä yksinkertaisesti vain seurata saamaansa opetusta.

Jos haluat kysyä lisää, ota yhteyttä iam@amma.fi tai puhelimitse 040 529 5593.

Olet lämpimästi tervetullut IAM-meditaatio -kurssille!

Suomen Amma-keskus ry

www.amma.fi