



DAS IAM-20-SEMINAR

Die IAM-20 ist auf die Bedürfnisse berufstätiger Menschen abgestimmt. Sie besteht aus einer strukturierten Abfolge von Dehnungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen. Jeder Schritt wird sorgfältig erlernt und eingeübt. Das Seminar ist so konzipiert, dass die Teilnehmer - auch ohne Vorerfahrung - die Meditation selbständig durchführen können. Für die individuelle Praxis im Alltag werden 20 Minuten benötigt.

ORGANISATION UND KOSTEN

Die Einführung in die IAM-20 geschieht im Rahmen eines Tagesseminars und wird vom jeweiligen Veranstalter selbst organisiert. Einzelheiten werden abgesprochen. Der indischen Tradition folgend wird auch in Europa für den Meditationsunterricht nichts verlangt, berechnet werden nur Spesen und die Kosten für die Seminarunterlagen.

Etwas Spenden kommen direkt den Hilfsprojekten von „Embracing the World“ zugute.



KLARHEIT
ENTSPANNUNG
KONZENTRATION
GELASSENHEIT
IM BERUFLICHEN ALLTAG



www.iam20.org

KONTAKT DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH

M.A. Center Germany, Hof Herrenberg 1, D-64753 Brombachtal
Max S. Straub, Tel +49 8331 9610538, max.straub@iam20.org

KONTAKT SCHWEIZ

Stiftung M.A. Center Switzerland, Ziegelhütte 1, CH-8416 Flaach ZH
Werner W. Iser, Tel +41 44 776 17 55, werner.iser@iam20.org

INTEGRIERTE AMRITA
MEDITATIONSTECHNIK
FÜR UNTERNEHMEN
UND ORGANISATIONEN | IAM-20

Meditation hat in den letzten Jahren Einzug in Unternehmen und Organisationen gehalten. Sie gewinnt als Instrument zur Personalentwicklung und zur Stress- und Burnout-Prophylaxe immer mehr an Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die stressmildernde und die leistungsfördernde Wirkung von Meditation. Parallel dazu wächst die Erkenntnis, dass die Art und Weise wie wir auf tägliche Herausforderung antworten, wesentlich von unserer Haltung und inneren Einstellung, unserer Wahrnehmung und unserem Denken abhängt.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER IAM-20:

- **Präsenz**
Effiziente Handlungsweise durch Konzentration auf das Wesentliche
- **Kreativität**
Freisetzung des schöpferischen Potentials im beruflichen Umfeld
- **Emotionale Kompetenz**
Kommunikation mit Wertschätzung und Respekt
- **Achtsamkeit**
Klarheit und Gelassenheit im Denken und Handeln
- **Leistungsfähigkeit**
Mentale Stärke zur Bewältigung hoher Anforderungen im Arbeitsleben
- **Regenerationsfähigkeit**
Burnout-Prophylaxe durch körperliche und mentale Entspannung



Wir sind nicht wie Inseln voneinander getrennt. Die ganze Welt ist untrennbar miteinander verbunden, ökonomisch, ökologisch, psychisch und spirituell. Jede Handlung von uns hat eine direkte oder indirekte Auswirkung auf andere. Statt abzuwarten, bis sich der andere ändert, sollten wir uns selber zuerst ändern. - Amma

Meditation wurde in letzter Zeit vermehrt Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen.

FORSCHUNGSERGEBNISSE BELEGEN DEN NUTZEN VON MEDITATION

Die IAM-Integrierte Amrita Meditationstechnik® wurde erforscht: Laut einer Studie der Amrita University in Kochin/Indien, die in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“ erschienen ist, hat die IAM verschiedene positive Auswirkungen auf den Körper:

- **Senkung des Adrenalinpiegels**
- **Verringerung des Stresshormons Kortisol**
- **Niedrigere Herz- und Atemfrequenz**
- **Positiver Einfluss auf das Immunsystem**



Die IAM-20 wurde von Mata Amritanandamayi (meist Amma genannt) entwickelt. Amma wurde 1953 als Tochter eines Fischers in Kerala, Südindien geboren und hat Millionen von Menschen auf der ganzen Welt umarmt. Amma sagt, sie wolle die Liebe in den Menschen wieder wecken. Sie ist davon überzeugt, dass durch Mitgefühl und Engagement das Grundrecht auf Bildung, Wohnstätte, Gesundheitsfürsorge und Glaubensfreiheit für alle Realität werden kann.

Mit freiwilligen Helfern hat sie innerhalb von drei Jahrzehnten eine der grössten, Uno akkreditierten Nichtregierungsorganisationen Indiens, den „Mata Amritanandamayi Math“ aufgebaut. Das internationale Netzwerk der von Amma initiierten karitativen Organisationen ist unter dem Namen „Embracing the World“ tätig und führt Hilfsprojekte in über 40 Ländern durch.

Die von ihr gegründete Amrita University mit rund 20.000 Studierenden arbeitet mit namhaften Universitäten wie Harvard oder Princeton zusammen und setzt den Fokus auf Forschungsprojekte, die direkt den Notleidenden zugute kommen.