

# TAGES-SEMINAR

## Kundalini Yoga und herzöffnende Meditationen – Ein Tag zum Ruhe tanken und Kraft schöpfen

**Wann?** **Samstag,  
29. April 2023**

**von 10.00 bis 17.00 Uhr**



**Wo?** Pilates Atelier Hanau, Frankfurter Landstr. 52  
[www.pilatesatelier-hanau.de](http://www.pilatesatelier-hanau.de)

**Energieausgleich:** 90 Euro pro Teilnehmer\*in

**Infos und Anmeldung bei :** Claudia Kusalanandi Keller  
[kusalanandi@gmail.com](mailto:kusalanandi@gmail.com)  
0170 – 1212 438  
[www.mindful-heart.de](http://www.mindful-heart.de)

### Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yogas

Kundalini ist die Lebensenergie, die wir alle in uns tragen, die oft blockiert ist oder gar „schläft“. Diese möchten wir wecken, reinigen und ins Fließen bringen, um uns wieder lebendiger, frischer und kraftvoller zu fühlen.

In ausgewählten Übungsreihen (Kriyas), die an Körperfunktionen oder diversen Themen arbeiten, werden die Bewegungen (Asanas) immer mit der Atmung (Pranayama) kombiniert. Das Rezitieren von Mantras, die Tiefenentspannung, die der Kriya folgt sowie die abschließende Meditation wirken zudem unterstützend und ausgleichend auf das harmonische Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.

Kundalini Yoga kann von jedem praktiziert werden, ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene, ob beweglich oder unbeweglich, ob jung oder reif etc. – mach einfach die Erfahrung!

Die dynamische Herz-Chakra-Meditation und das Mantra Chanting wirken zudem auf mentaler Ebene reinigend, beruhigend sowie stärkend, um wieder mehr und mehr in Berührung mit uns selbst und damit mit unserer Natur zu kommen.

**Ich freue mich sehr auf diesen Tag und das gemeinsame Sein!**

# Kurz-Biographie

Mein Name ist Claudia Keller. Mein spiritueller Name ist Kusalanandi. Kusala bedeutet „heilsam“ und -nandi „die, die gerne heilsame Dinge tut“. Spirituelle Namen sind uns innewohnende Potentiale und gleichzeitig Aufgaben.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als Dozentin für Achtsamkeits- und Meditations-Retreats sowie für Seminare zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, ist es mein Ziel, Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu begleiten. Dies ist Herzensangelegenheit für mich und Berufung zugleich.

Zu dieser Arbeit befähigt mich meine mehr als 12 Jahre andauernde Praxis und Ausbildungszeit als buddhistische Nonne sowie zahlreiche Aus- und Fortbildungen im Bereich der westlichen Psychotherapie.

2005 habe ich die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin bei 3HO absolviert.

Von Oktober 2007 bis Februar 2020 war ich buddhistische Nonne. Ich widmete mich Vollzeit der Meditation und der buddhistischen Lehren und lebte ca. 7 Jahre in traditionellen Klöstern und Meditationszentren hauptsächlich in Asien, um unter hochentwickelten Lehrer\*innen zu praktizieren. Davon verbrachte ich insgesamt 2,5 Jahre im Edlen Schweigen.

Interessiert und offen für verschiedene Traditionen, Methoden und Techniken die helfen, sich selbst immer besser verstehen zu lernen, sich ganzheitlich auf den Weg der Heilung zu begeben, um sich letztlich aus allen Verstrickungen und Verblendungen zu lösen, freue ich mich, mein Wissen und meine persönlichen Erfahrungen zu teilen und als Wegbegleiterin miteinander praktizieren und sein zu können.

# Tagesablauf

<b>10.00 bis 10.30 Uhr</b>	<b>Willkommen heißen und Kennenlernen, Einführung ins Seminar</b>
<b>10.30 bis 12.30 Uhr</b>	<b>Kundalini Yoga</b>
<b>12.30 bis 13.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen – Selbstversorgung</b>
<b>13.30 bis 14.45 Uhr</b>	<b>Mantra Chanting</b>
<b>14.45 bis 15.00 Uhr</b>	<b>Kurze Pause in Stille</b>
<b>14.45 bis 15.45 Uhr</b>	<b>Dynamische Herz-Chakra-Meditation nach Karunesh</b>
<b>15.45 bis 16.00 Uhr</b>	<b>Kurze Pause</b>
<b>16.00 bis 16.30 Uhr</b>	<b>Fragen und Antworten zu Buddhismus, Meditation, Kundalini Yoga &amp; Co</b>
<b>16.30 bis 17.00 Uhr</b>	<b>Heil-Meditation sowie Abschlussrunde mit Ressourcen-Findung</b>

(Änderungen vorbehalten)