

# Einführung in die Meditation

mit Claudia Kusalanandi Keller und Susanne Allramseder

## Ein Tag zum Ruhe tanken und Kraft schöpfen

**Wann?** Samstag, 3. Feb 2024  
oder  
Sonntag, 4. Feb 2024  
  
jeweils von  
9.00 bis 17.00 Uhr



**Wo?** SUMOTION Gesundheitszentrum, Gutenbergstraße 15a,  
87600 Kaufbeuren, [www.sumotion-kaufbeuren.de](http://www.sumotion-kaufbeuren.de)

**Energieausgleich:** 99 € pro Teilnehmer\*in  
79 € für SUMOTION Mitglieder & Livestreamer

**Infos und Anmeldung bei :** Susanne Allramseder  
info@sumotion-kf.de  
0177-474 1515

Liest du immer wieder von den positiven Effekten von Meditation oder Achtsamkeitstraining und möchtest erste eigene Erfahrungen sammeln?

Möchtest du Hintergründe über unterschiedliche Meditationstechniken erfahren sowie den Unterschied zwischen Meditation und Achtsamkeit erleben?

„Stolperst“ du immer wieder über dieses Thema und möchtest einen geeigneten Einstieg für dich finden?

Meditierst du schon und möchtest zusammen mit einer Gruppe tiefer eintauchen, um ein Tag lang mit Gleichgesinnten Ruhe zu tanken und Kraft zu schöpfen?

Susanne und Claudia haben sich in Sri Lanka während einer Ayurveda-Kur kennengelernt, als sie sich zum Yoga am Strand trafen. Sie verstanden sich nicht nur auf Anhieb, sondern harmonisierten so gut, dass sie spontan die Idee eines gemeinsamen Seminars ins Leben riefen.

Claudia hat 12 Jahre als Buddhistische Nonne gelebt. Während dieser Zeit widmete sie sich Vollzeit der Meditation und der buddhistischen Lehre und lebte ca. 7 Jahre in traditionellen Klöstern und Meditationszentren in Asien, um unter hochentwickelten Lehrer\*innen zu praktizieren. Davon verbrachte sie insgesamt 2 ½ Jahre im Edlen Schweigen.

Heute arbeitet Claudia als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als Dozentin für Achtsamkeits- und Meditations-Retreats sowie für Seminare zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung. Des Weiteren ist sie Kundalini Yoga Lehrerin.

Susanne ist seit über 2 Jahrzehnten Sporttherapeutin und hat weitere Ausbildungen im Bereich Psychosomatik und Sucht sowie Orthopädie und Rheumatologie absolviert. Fortbildungen in MBSR, Spiraldynamik, Beckenboden-Kursleiterin uvm fließen neben der Yoga- und Pilates-Lehrerinnen-Ausbildung in ihre unglaublich reiche Schatzkiste ein, aus der sie schöpft, um ihre Stunden individuell auf die Gruppe wie auch auf jeden einzelnen abgestimmt zu unterrichten.

Das Prinzip der Einheit von Körper und Geist verkörpert sie in SUMOTION .

Wir werden Meditation- mit Bewegungseinheiten kombinieren, um leichter in die Stille und Innenschau eintauchen zu können. Neben Geh-, Steh- und Sitzmeditation sowie Body Scan, Atem- und Metta-Meditation, praktizieren wir auch die dynamische Herz-Chakra-Meditation und Mantra Chantings. Yoga, Pilates und andere Bewegungseinheiten werden den Tag wunderbar begleiten.

Wir freuen uns sehr, dass wir dieses Seminar zusammen im SUMOTION im Allgäu für Euch anbieten können.

Bei inhaltlichen Fragen zur Meditation, kannst du dich direkt an Claudia wenden:

[kusalanandi@gmail.com](mailto:kusalanandi@gmail.com) oder Tel. 0170 – 1212 438



Für dieses Seminar sind keine Vorerfahrungen nötig.

Bitte leitet diese Info auch an alle interessierte Freund\*innen und Bekannte weiter.



# Einführung in die Meditation

## Ein Tag zum Ruhe tanken und Kraft schöpfen

### Tagesablauf

9.00 bis 9.30 Uhr	Willkommen heißen und Kennenlernen
	Einführung ins Seminar (Cl+Su)
9.30 bis 10.30 Uhr	Gemeinsame Meditation – Trilogie im Gehen, Stehen und Sitzen (Cl)
10.30 bis 10.45 Uhr	Pause
10.45 bis 11.45 Uhr	Yoga (Su)
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen – Selbstversorgung
12.30 bis 13.15 Uhr	Theorie: Was ist Meditation? Was ist Achtsamkeit? Was ist der Unterschied? Welche Methoden gibt es? (Cl)
13.15 bis 14.00 Uhr	Pilates o.ä. (Su)
14.00 bis 14.15 Uhr	Pause
14.15 bis 15.15 Uhr	Mantra-Chanting und Metta-Meditation (Cl)
15.15 bis 15.30 Uhr	Pause in Stille
15.30 bis 16.30 Uhr	Dynamische Herz-Chakra-Meditation (Cl)
16.30 bis 17.00 Uhr	Fragen und Antworten, Ressourcenfindung, Abschlussrunde (Cl+Su)