

# Pilates und herzöffnende Meditationen für innere Balance und körperliches Wohlbefinden mit Claudia Kusalanandi Keller und Susanne Allramseder

Ein besonderes Wochenende um innere Ruhe zu finden,  
den Körper zu stärken und frische Energie zu tanken!

**"Jeder Moment deines Lebens kann der Beginn einer großen Sache werden." –  
Joseph Pilates**

**„Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein – und Glück wird durch die  
Entwicklung von Liebe und Mitgefühl erreicht.“ – SH Dalai Lama**

In der idyllischen Natur des Odenwaldes sowie der klösterlichen Atmosphäre von Buddhas Weg, laden wir Dich zu einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis ein, das durch die achtsamkeitsbasierte Pilates-Methode und den stillenden Praktiken der Meditation entsteht.

## **Freitag Nachmittag, 17.00 Uhr**

Beginne das Wochenende mit einer *herzlichen Begrüßung* und lerne uns und die anderen Teilnehmer\*innen in einer entspannten Atmosphäre kennen.

Nach dem Abendessen kommen wir wieder zusammen, um den Tag mit einem kraftvollem *Mantra-Chanting* und einer beruhigenden *Metta-Meditation* ausklingen zu lassen.

## **Samstag:**

Wir beginnen vor dem Frühstück mit dem *Magic Pilates Sunrise Flow*, um mit Leichtigkeit und Freude in den Tag zu starten. Nach dem leckeren Frühstück erwartet Dich eine *Meditations-Trilogie*, die den Geist zentriert und den Fokus schärft. Dabei werden wir mit einer *Geh-Meditation* beginnen, in eine *Steh-Meditation* übergehen und mit einer *Sitz-Meditation* abschließen. Die Sitz-Meditation beinhaltet den *Bodyscan*, der sanft in die *Atem-Meditation* überleitet.

Ein kraftvoller und dynamischer *Pilates Flow mit „Beugen – Strecken – Drehen“* rundet den Vormittag als mobilisierende Einheit, die den ganzen Körper anspricht, ab.

Nach dem Mittagessen in Achtsamkeit und zeitweiser Stille, gibt es genügend Zeit für *Entspannung* oder um die wunderschöne Umgebung und den Garten von Buddhas Weg zu erkunden.

Bevor wir uns auf eine kleine *Wanderung* durch den malerischen Odenwald begeben, werden wir eine *Einführung in den Buddhismus* erhalten.

Eine weitere *Pilates-Session* am späten Nachmittag wird sich um das Thema *„Offene Hüften – glückliche Wirbelsäule“* drehen. Laut Joseph Pilates bist du so jung, wie deine Wirbelsäule beweglich ist.

Nach dem Abendessen besteht die Möglichkeit an der *klösterlichen Abendmeditation* in der Buddhahalle teilzunehmen. Danach treffen wir uns wieder, um den Tag mit einem

weiteren kraftvollen *Mantra-Chanting* und einer *herzöffnenden Meditation* ausklingen zu lassen.

### **Sonntag:**

Wir starten den Tag mit dem erfrischenden *Sunrise Morning Flexibility Flow*, der den Körper nicht nur sanft weckt, sondern auch wunderbar vitalisiert. Nach dem Frühstück treffen wir uns für die *dynamische Herz-Chakra-Meditation*, die dabei unterstützt, das Herz zu öffnen sowie innere Blockaden zu lösen, um damit (wieder) eine tiefere innere Verbundenheit zu sich selbst, den anderen und der Welt zu erleben.

Eine weitere sanfte *Pilates-Session* mit dem Thema „*Finde deinen Fokus auf der Matte*“ bietet die Möglichkeit, die gewonnene Energie in Körper und Geist zu festigen.

Nach dem Mittagessen kommen wir noch einmal für eine kraftvolle *Heil-Meditation* zusammen, die Frieden, Freude und Harmonie für uns und andere sowie für unsere Erde bewirkt.

Um die geweckten, vielleicht auch neu entdeckten *Ressourcen* in uns zu festigen, werden wir das Seminar mit einem gemeinsamen *Ritual* beenden, das dich gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren lässt.

Ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r, ob beweglich oder unbeweglich, jung oder alt – Pilates und Meditation sind für jeden zugänglich. Lass Dich einfach auf diese einzigartige Erfahrung ein, um dich mit uns (wieder) lebendig, kraftvoll und verbunden zu fühlen.

**Wir freuen uns sehr auf diese besondere Zeit des *Miteinander Seins*.**

Für inhaltliche Fragen kontaktiere uns bitte:

Claudia: [sister.kusalanandi@gmail.com](mailto:sister.kusalanandi@gmail.com), [www.mindful-heart.de](http://www.mindful-heart.de), Tel: 0170 – 1212 438

Susanne: [info@sumotion-kf.de](mailto:info@sumotion-kf.de), [www.sumotion-kaufbeuren.de](http://www.sumotion-kaufbeuren.de), Tel: 0177 – 474 1515

Beginn: Fr 17.00 Uhr | Ende: So 15.00 Uhr

Leitung: **Claudia Keller & Susanne Allramseder**

Kosten: 349,- Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung

### **Anmeldung:**

Bitte schreibe eine email an: [seminare@buddhasweg.eu](mailto:seminare@buddhasweg.eu)

oder schaue, ob das Seminar schon online über die Website von Buddhas Weg buchbar ist: [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)