

# **Tages-Seminar mit Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan verbunden mit herzöffnenden Meditationen**

## **mit Schwester Kusalanandi**

zertifizierte KY-Lehrerin durch 3HO seit 2004  
buddhistische Nonne seit 2008

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yogas. 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 auf das harmonische Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.

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.

Kundalini Yoga kann von Anfängern und Fortgeschrittenen, Beweglichen und Unbeweglichen, Jung und Alt praktiziert werden. Mach einfach die Erfahrung!

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

Ich freue mich sehr auf diesen Tag und darauf durch das gemeinsame Üben und *Sein* neue Erfahrungen zu machen.