

Die Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin absolvierte Schwester Kusalanandi 2004/05 bei der 3HO (3xH = healthy, happy, holy, O = Organisation).

2007 entschied sie sich für ein 3 Jahres-Retreat in einem Meditations-Kloster in Myanmar und wurde dort 2008 zur buddhistischen Nonne ordiniert. Seitdem verbrachte sie viele Jahre in Klöstern und meditativer Klausur, hauptsächlich unter der Anleitung von Lehrern der Pa-Auk-Tradition in Myanmar und der IMS Insight Meditation Society in USA, davon viele Monate im Edlen Schweigen.

Schon immer interessiert, erkundend und offen für verschiedene Traditionen, Methoden und Techniken die helfen, sich selbst besser verstehen zu lernen sowie sich ganzheitlich auf den Weg zu begeben, um sich in sich immer mehr zuhause zu fühlen und letztlich wieder eins mit sich zu werden, freut sie sich, persönliche Erfahrungen zu teilen und miteinander üben und *sein* zu können.