

**Kundalini Yoga verbunden mit herzöffnenden Meditationen  
im klösterlichen Umfeld von Buddhas Weg  
mit Schwester Kusalanandi**

**Tagesablauf Samstag**

<b>09.30 bis 10.00 Uhr</b>	<b>Willkommen heißen und Kennenlernen, Einführung ins Seminar</b>
<b>10.00 bis 11.30 Uhr</b>	<b>Kundalini Yoga</b>
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.00 Uhr	Individuelle Zeit
<b>14.00 bis 15.00 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Wanderung</b>
15.00 bis 16.00 Uhr	Individuelle Zeit
<b>16.00 bis 17.00 Uhr</b>	<b>Dynamische Herz-Chakra-Meditation, anschl. stilles Sitzen</b>
17.00 bis 18.00 Uhr	Individuelle Zeit
18.00 bis 18.30 Uhr	Abendessen
<b>19.00 bis 19.30 Uhr</b>	<b>Haus-Abendmeditation (stilles Sitzen)</b>
<b>19.45 bis 20.30 Uhr</b>	<b>Mantra-Chanting</b>

**Tagesablauf Sonntag**

<b>6.45 bis 7.30 Uhr</b>	<b>Herzöffnende Meditation</b>
8.00 bis 8.30 Uhr	Frühstück
8.30 bis 10.00 Uhr	Individuelle Zeit
<b>10.00 bis 11.30 Uhr</b>	<b>Kundalini Yoga</b>
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
<b>13.30 bis 15.00 Uhr</b>	<b>Mantra-Chanting, Ressourcen erkennen und Abschluss des Seminars</b>

*(Änderungen vorbehalten)*