

### WAS IST KRIYA YOGA?

Kriya Yoga ist eine uralte Meditations- und Lebenswissenschaft, die Körper, Geist, Intellekt und Seelenbewusstheit kultiviert, indem sie kraftvolle yogische und meditative Übungen einsetzt. Sie hilft uns durch Konzentrationstechniken, Körperstellungen und Atmung die drei göttlichen Qualitäten Licht, Vibration und Ton wahrzunehmen. Dadurch wird ein Geist entwickelt, der auf einen einzigen Punkt konzentriert ist und uns befähigt zu den tiefsten Bewusstseinssebenen vorzudringen und unser Leben zu verändern. Kriya Yoga lehrt, dass jede Aktion, *kri*, durch *ya*, die innewohnende Seele ausgeführt wird. Es ist eine universelle spirituelle Disziplin, die alle Trennungen und Grenzen überwindet.



### PARAMAHAMSA HARIHARANANDA

(1907-2002) - (im Foto rechts)

erfüllt von Reinheit und Liebe, kam er aus einer langen, ununterbrochenen Meisterlinie und hat letztendlich Nirvikalpa Samadhi (den Zustand ohne Puls und Atem) erreicht, das höchste Ziel eines realisierten Yogi. Als Schüler von Shriyukteshwarji und Paramahansa Yoganandaji hat er Kriya Yoga im Osten und Westen verbreitet.

### PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA

sein Nachfolger, setzt seine Mission fort und verbreitet nur eine Lehre: die Lehre der Liebe. Er fordert uns auf, in jeder Handlung und in jedem Atemzug unsere Göttlichkeit zu erkennen. Durch einfache Selbstdisziplin und durch die Praxis von Kriya Yoga erreichen wir diesen glückseligen Zustand göttlicher Liebe und Zufriedenheit.

### LINEAGE OF MASTERS



## Kriya Yoga Europa

### Kriya Yoga Zentrum Wien Mutterzentrum Europas



Pottendorferstr. 69  
2523 Tattendorf  
Österreich

tel. +43 2253 81491

fax +43 2253 80462

[www.kriya.org](http://www.kriya.org)

[kriya.yoga.centre@aon.at](mailto:kriya.yoga.centre@aon.at)

### Kriya Yoga Centrum



Heezerweg 7  
NL-6029-PP, Sterksel  
Holland

tel. +31 40-2265576 fax

+31 40-2265612

[kriya.yoga@worldonline.nl](mailto:kriya.yoga@worldonline.nl)

## DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA



### Kriya Yoga Programm im Allgäu 5.- 7. Oktober 2012



**Yogacharya  
Uschi Schmidtke**



## Programm

**Freitag, 5. Oktober 2012**  
**19.30 Uhr**

Einführungsvortrag (kostenlos)  
gemeinsame Meditation für alle

**Samstag, 6. Oktober 2012**  
**8.45 Uhr**

Vorbereitung zur Einweihung

**9.00 Uhr**

Einweihung

Erklärung der Kriya Yoga Technik

**16:00 Uhr**

Meditation

Vertiefung der Kriya Yoga Technik

**Sonntag, 7. Oktober 2012**

**9.00 Uhr**

Meditation

**10.30 Uhr**

Fragen und Antworten zur Technik

**14:00 Uhr**

Meditation

Veranstaltungsort:

An der Steige 3

D-87650 Baisweil

\*\*



## Einweihung

Wer die Technik des Kriya Yoga erlernen möchte, erhält zuerst eine Einweihung von einem von Paramahansa Prajnanananda autorisierten Lehrer.

Während der Einweihungszeremonie werden der Körper, die Wirbelsäule und die Sinne gereinigt. Dann kann man die dreifachen göttlichen Qualitäten von Licht, Ton und Vibration wahrnehmen.

Bringen Sie bitte folgende Gaben für die Einweihung mit:

- **Fünf Früchte**

*(repräsentieren die Früchte aller Handlungen)*

- **Fünf Blumen**

*(repräsentieren die fünf Sinne)*

- **Spende von € 150,-**

*(repräsentiert den physischen Körper)*

Nach der Einweihungszeremonie wird die erste Stufe der Kriya Yoga Techniken gelehrt. Neueingeweihte sollten zumindest an 3 Meditationen während des Programmes teilnehmen um die Techniken besser zu erlernen und so in den Alltag zu integrieren.

Bitte bringen Sie eine Decke, 1-2 Kissen und Socken mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

Kommen Sie bitte mindestens 15 Minuten vorher. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Handy während der Einweihung und der Klassen ausgeschaltet ist.

Es besteht die Möglichkeit am Samstag und Sonntag mittag gegen eine kleine Spende an einem vegetarischen Essen im Hause teilzunehmen. Vorherige Anmeldung wird erbeten.



## Lehrer

**Yogacharya Uschi Schmidtke**

Yogacharya Ursula Schmidtke lebt im Kriya Yoga Zentrum in Wien und praktiziert seit 1993 Kriya Yoga.

Sie hatte immer wieder die Gelegenheit, Paramahansa Hariharananda zu sehen und unter seiner Führung zu meditieren.

Seit 2007 ist sie von Paramahansa Prajnanananda autorisiert, den authentischen Kriya Yoga zu lehren.

## Info & Registrierung

Organisation :

Silke Steber-Martin

An der Steige 3 /5

D-87650 Baisweil

Tel: 08340 978209

mail: silkestebmartin@t-online.de

Bitte kontaktieren Sie mich auch gerne, wenn Sie eine Übernachtungsmöglichkeit benötigen.

**Spenden für das Programm:**

€ 20 pro Tag (nicht für Neueingeweihte)

€ 10 pro halber Tag (nicht für Neueingeweihte)