

# Veranstaltungsort:

Gesundheitspark Trier  
Engelstr. 31  
54292 Trier  
3. Stock, Gymnastikhalle



## Wegbeschreibung

Nähe Porta Nigra, Engelstraße, Eingang gegenüber dem Sanitätshaus, nach der Schranke ist links ein Parkplatz, dann den Wegweisern folgen.

## Mittagessen

In der Nähe des Hauses gibt es nach Voranmeldung ein günstiges vegetarisches Essen für uns.

## Übernachtungsmöglichkeiten

Auf Anfrage organisieren wir gerne eine Übernachtungsmöglichkeit bei Privatpersonen. Bitte bei Anmeldung bescheid geben und Schlafsack mitbringen.

## Information & Anmeldung

Kriya Yoga Gruppe Trier  
Rita Müller  
Email: [kriyayoga-trier@web.de](mailto:kriyayoga-trier@web.de)  
Telefon: 0176 - 58387799

# Programm

## Freitag, 11. Oktober

20.00h Einführungsvortrag

## Samstag, 12. Oktober

8.45h Vorbereitung zur Einweihung  
9.00h Einweihung  
Erklärung der Kriya Yoga Technik  
Meditation  
13.00h Mittagessen  
16.00h Vertiefung der Kriya Yoga Technik  
16.30h Meditation

## Sonntag, 13. Oktober

(8.30h Meditation 2. Kriya)  
10.00h Meditation  
11.30h Zeit für Fragen zur Kriya Yoga Technik  
13.00h Mittagessen  
14.30h Meditation

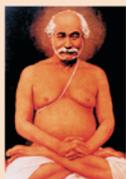
\*\*\*

An den Meditations- und Technikklassen können nur Eingeweihte der Linie von Paramahansa Hariharananda und Paramahansa Prajnanananda teilnehmen.

Die 2. Kriya Meditation setzt eine weitere Einweihung voraus.

## Spenden

Bitte unterstützt Kriya Yoga nach Euren Möglichkeiten, so dass wir diese Seminare weiterhin kostenfrei anbieten können. Für bereits eingeweihte Personen wird eine Spende von 25 Euro pro Tag empfohlen. Das gesamte Programm wird ehrenamtlich organisiert und durchgeführt. Eventuelle Überschüsse fließen ausschließlich in die Hilfsprojekte in Indien. [www.handinhand.at](http://www.handinhand.at)



## Was ist Kriya Yoga

Kriya Yoga ist eine der ältesten und ursprünglichsten Formen des Yoga. Hier sind die wirkungsvollsten Techniken der traditionellen Yogasysteme vereinigt. Kriya Yoga ist eine bedeutende Quelle des Wissens und der Anleitung für ernsthaft spirituell Suchende aller Glaubensrichtungen. Diese uralte Meditations-technik hilft uns durch Konzentrations-, Körper- und Atemübungen 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 Bewusstseinsstufen vorzudringen und unser Leben zu verändern.

## Paramahansa 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 Sri Yukteshwarji und Paramahansa Yoganandaji hat er Kriya Yoga im Osten und Westen verbreitet.



## Paramahansa Prajnanananda

(im Foto links)

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.

## Einweihung

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

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 eines Lebens)
- **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. Es empfiehlt sich, an allen geführten Meditationen teilzunehmen, damit Sie sich die Übungsabläufe einprägen können. Bitte bringen Sie eine Decke und/oder Kissen und Socken mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

## Yogacharya Uschi Schmidtke

praktiziert seit 1993 Kriya Yoga. Die Begegnung mit Paramahansa Hariharananda 1995 war ein Wendepunkt in ihrem Leben. 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.



DIE URALTE WISSENSCHAFT  
DES KRIYA YOGA

## Einweihungswochenende

mit

Yogacharya  
Uschi Schmidtke



11. - 13. Oktober 2013  
in  
Trier

## Kriya Yoga in Europa

### Kriya Yoga Zentrum Wien

Mutterzentrum Europas



Österreich

Pottendorferstr. 69  
2523 Tattendorf  
tel. +43 2253 81491  
fax +43 2253 80462  
[kriya.yoga.centre@aon.at](mailto:kriya.yoga.centre@aon.at)  
[www.kriyayoga-europe.org](http://www.kriyayoga-europe.org)  
[www.kriya.org](http://www.kriya.org)

### Kriya Yoga Centrum



The Netherlands

Heezerweg 7  
NL-6029-PP, Sterksel  
The Netherlands  
tel. +31 40-2265576  
fax +31 40-2265612  
[kriya.yoga@worldonline.nl](mailto:kriya.yoga@worldonline.nl)