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 Bewusstseins-ebenen 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.

DIE LINIE DER MEISTER

V.l.o. Babadji Maharaj, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Bhupendranath Sanyal; Paramahamsa Yogananda, Swami Satyananda, Paramahamsa Hariharananda, Paramahamsa Prajnanananda

PARAMAHAMSA HARIHARANANDA

(1907-2002, Foto unten rechts) war erfüllt von Reinheit und Liebe. Er kam aus einer langen, ununterbrochenen Meisterlinie und hat letztendlich **Nirvikalpa Samadhi**, einen Zustand ohne Puls und Atmung, erreicht, der das höchste Ziel eines realisierten Yogis ist. Als Schüler von Sri Yukteshwarji und Paramahamsa Yoganandaji hat er Kriya-Yoga im Osten und Westen verbreitet.

PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA

(im Foto links) ist sein Nachfolger. Er 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.

KRIYA-YOGA EUROPA

Kriya-Yoga-Zentrum Wien
Mutterzentrum für Europa

Pottendorferstr. 69, 2523 Tattendorf, Österreich
tel. +43 2253 81491, fax +43 2253 80462
kriya.yoga.centre@aon.at
www.kriyayoga-europe.org, www.kriya.org

Kriya-Yoga-Zentrum Sterksel
Peter van Breukelens Ashram

Heezerweg 7, NL-6029 PP Sterksel, Niederlande
tel. +31 40-2265576, fax +31 40-2265612
kriya.yoga@worldonline.nl
www.kriyayoga-meditatie.nl

DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA-YOGA

Kriya-Yoga Programm

in Hamburg-Bergedorf

vom 08. - 10.11.2013 mit

Yogacharya Claudia Cremers

PROGRAMM

Freitag, 08. November 2013, 20.00 Uhr:

Einführungsvortrag
über den authentischen Kriya-Yoga
Eintritt frei

Samstag, 09. November 2013

09.00 **Einweihung**
12.00 ca. **Meditation**
15.30 **Technikerklärung** und Fragen
17:00 **Meditation**

Sonntag, 10. November 2013

09.00 **Meditation 2. Kriya** (ab 2. Kriya-Einweihung)
10.30 **Meditation 1. Kriya**
12.00 Gemeinsames **Picknick** im Saal.
Die Hamburger Schüler werden gebeten, etwas Vegetarisches zu essen mitzubringen
14.00 Informationen zur "**Hand in Hand**"-Organisation
14.30 **Fragen & Antworten**
15:00 **Meditation**
16.30 **Ende des Programms**

Am Meditations- und Technikunterricht können nur eingeweihte Schüler der Linie Paramahamsa Hariharanandas und Paramahamsa Prajnananandas teilnehmen!

***

Veranstaltungsort

Gemeindesaal der Christophorus-Kirche
Riehlstraße 64, 21033 Hamburg-Bergedorf

HVV-Anreise mit Bahn & Bus ab Hamburg-Hbf:

S-Bahnlinie **S21** (Gleis 4) Richtung Aumühle bis Bergedorf (21 Min), dann **Bus 332** (nur Mo - Sa) Richtung Mümmelmannsberg bis **Riehlstr**. (8 Min) oder **zu Fuß** (1500 m / 20 Min): **Bhf-Bergedorf** Nordausgang -> Johann-Meyer-Str. -> li. Ludwig-Rosenberg-Ring -> re. Sander Damm -> li. Höperfeld bis zum Ende der Straße = **Riehlstraße 64**, li. Gemeindesaal.

EINWEIHUNG

Wer die Technik des Kriya-Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem durch Paramahamsa Prajnanananda autorisierten Lehrer empfangen.

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** zur Einweihung mit:

- fünf Früchte (repräsentieren die Früchte aller Handlungen eines Lebens)
- fünf Blumen (repräsentieren die fünf Sinne)
- eine Spende von € 150,- (repräsentiert den physischen Körper)

Nach der Einweihungszeremonie wird die *erste* Stufe der Kriya-Yoga-Techniken gelehrt.

Neueingeweihte sollten mindestens an 3 Meditationsstunden während des Programmes teilnehmen, um so die Techniken besser zu erlernen und zu assimilieren.

Bitte bringen Sie eine Decke, Socken und bei Bedarf ein Sitzkissen mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

Kommen Sie bitte mindestens 30 Minuten vor Beginn der Einweihung und 15 Minuten vor Beginn der Meditationen.

Achten Sie auch darauf, dass Ihr **Mobiltelefon** während des Programms im Meditationsraum **ausgeschaltet** ist.

UNSERE LEHRERIN

Yogacharya Claudia Cremers

wurde 1987 von Rajarshi Peter van Breukelen in den Kriya-Yoga eingeweiht und traf 1990 ihren Meister, Paramahamsa Hariharananda, in New York.

Seit dieser Zeit reiste sie regelmäßig nach Indien, durch Europa und in die USA, um für ihn zu arbeiten und mit ihm zu meditieren. 2007 wurde sie von Paramahamsa Prajnanananda autorisiert, Kriya-Yoga zu lehren.

Claudia ist in Holland geboren. Sie studierte Musik und Rechtswissenschaften in Amsterdam, danach Öffentliche Verwaltung an der ENA in Paris. Ab 1987 hat sie als Regierungsangestellte für internationale Angelegenheiten gearbeitet. Seit 2012 lebt sie im Ashram Sterksel und unterrichtet Kriya-Yoga europaweit.

Info & Anmeldung

Kriya-Yoga Gruppe Hamburg

Kontakt: Nele Müller, Tel. 0 40 - 86 64 62 21
E-Mail: mail@kriyayoga-hamburg.de
Internet: www.kriyayoga-hamburg.de

Übernachtungsmöglichkeiten: Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne eine Liste mit Übernachtungsmöglichkeiten zu.
Spenden für das Programm: Um das Programm zu finanzieren, wird um eine angemessene Spende gebeten:

Samstag und Sonntag zusammen 50 €, ein Tag 30 €, halber Tag 15 €, eine Meditation 15 €, 2. Kriya 15 €. Bitte beachtet, dass der Preis für das gesamte Wochenende diesmal auf 50 € reduziert ist.

Für Neueingeweihte: Die Spende für die Einweihung beinhaltet die Teilnahme am Wochenendprogramm.