

## WAS IST KRIYA YOGA

Kriya Yoga ist eine uralte wissenschaftliche Meditationstechnik und Lebensweisheit, die Körper, Geist, Intellekt und Seelenwahrnehmung entwickelt. Sie hilft uns durch Konzentrationstechniken, Körperstellungen und Atemübungen die drei göttlichen Qualitäten Ton, Licht und Schwingung wahrzunehmen. Dadurch wird ein Geist entwickelt, der auf einen einzigen Punkt konzentriert ist und uns befähigt, zu den tiefsten Bewusstseinssebenen vorzudringen. Kriya Yoga lehrt, dass jede Aktion, *kri*, durch *ya*, die inwohnende Seele ausgeführt wird. Durch diese spirituelle Disziplin wird unser Leben positiv verändert.



### PARAMAHAMSA HARIHARANANDA

1907-2002 - (im Foto rechts)

ein direkter Schüler von Swami Shri Yukteshwar und Paramahansa Yogananda, war einer der größten verwirklichten Meister des Kriya Yoga. Nach Jahren intensiver Meditation erlangte er bereits im Alter von 41 Jahren Nirvikalpa Samadhi, den Zustand ohne Puls und Atem. Er hat den Kriya-Yoga im Osten und Westen verbreitet.

P. Hariharananda führte ein Leben in Liebe, Hingabe und ständigem Gottesbewusstsein.

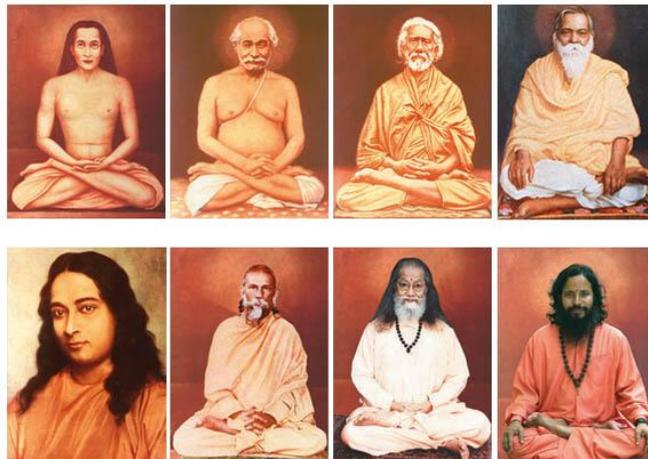
### PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA

\* 1960 - (im Foto links)

sein Nachfolger, setzt seine Arbeit 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 Selbstdisziplin und durch die Praxis von Kriya Yoga erreichen wir diesen glückseligen Zustand göttlicher Liebe und Zufriedenheit.

### Die Meister des Kriya-Yoga



### Kriya Yoga Zentrum Wien

Pottendorferstr. 69

A-2523 Tattendorf

Tel. 0043 2253 81491

kriya.yoga.centre@aon.at [www.kriya.eu](http://www.kriya.eu)

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

### Kriya Yoga Zentrum NL

Heezerweg 7

NL-6029-PP, Sterksel

Tel. 0031 40-2265576

kriya.yoga@worldonline.nl



DIE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA

## Kriya Yoga Seminar in München

23. – 25. Mai 2014



mit

**Yogacharya  
Uschi  
Schmidtke**

**Yogacharya  
Claudia  
Cremers**

**Ort:**

**Nachbarschaftsbörse  
Elisabeth-Kohn-Str. 15  
Untergeschoss  
im Norden von München**



## Programm

### Freitag, 23. Mai

**19:30 Uhr** Einführungsvortrag

### Samstag, 24. Mai

**8:45 Uhr** Vorbereitung zur Einweihung

**9:00 Uhr** Einweihung, danach Meditation, danach Essen im Saal

**16:00 Uhr** Erklärung der Kriya-Yoga-Technik

**17:00 Uhr** Meditation, danach Meditation nur für 2.Kriya-Eingeweihte

### Sonntag, 25. Mai

**9:00 Uhr** Meditation nur für 2.Kriya-Eingeweihte

**10:45 Uhr** Meditation, danach Essen im Saal

**15:30 Uhr** Fragen u. Antworten zur Technik, danach Meditation

**An den Meditations- und Technik-Klassen können nur Eingeweihte der Linie von P. Hariharananda und P. Prajnanananda teilnehmen.**



## Einweihung

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

Während der Einweihung werden der Körper, die Wirbelsäule und die Sinnesorgane gereinigt. Dann kann man die dreifachen göttlichen Qualitäten Ton, Licht und Schwingung wahrnehmen.

Bringen Sie bitte folgende Gaben zur Einweihung mit:

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

Nach der Einweihung wird die erste Stufe der Kriya Yoga Techniken gelehrt. Neueingeweihte sollten zumindest an drei Meditationsklassen während des Programmes teilnehmen, um die Techniken zu lernen.

Der Boden im Saal kann kühl sein. Bitte bringen Sie eine Decke und/oder Kissen und Socken mit. Wir empfehlen lockere, bequeme Kleidung.

### Kosten

Die Organisation wird ehrenamtlich getragen. Die Programme in München werden nur über Spenden finanziert. Kriya-Yoga ist nicht kommerziell.

### Übernachtungsmöglichkeiten

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne eine Hotel-Liste.

**Info: Kriya Yoga Gruppe München**  
G. & M. Rieser Tel. 089 / 3083939



## Lehrer

### Yogacharya Uschi Schmidtke

praktiziert seit 1993 den Kriya Yoga. Die Begegnung mit P. Hariharananda 1995 war ein Wendepunkt in ihrem Leben. Sie hatte immer wieder die Gelegenheit, unter der Führung von Paramahansa Hariharananda zu meditieren.

### Yogacharya Claudia Cremers

wurde 1987 von Rajarshi Peter van Breukelen in den Kriya Yoga eingeweiht und traf Paramahansa Hariharananda 1990 in New York. Sie reiste regelmäßig nach Indien, Europa und in die USA, um für Paramahansa Hariharananda zu arbeiten und mit ihm zu meditieren.

Beide Lehrerinnen sind seit 2007 durch Paramahansa Prajnanananda autorisiert, den authentischen Kriya Yoga zu lehren.

Beide geben die spirituelle Kraft und Liebe ihrer Meister Paramahansa Hariharananda und Paramahansa Prajnanananda weiter.