

## 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; Paramahansa Yogananda, Swami Satyananda, Paramahansa Hariharananda, Paramahansa 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 Yukteswarji und Paramahansa 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](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 Holland**  
**Peter van Breukelens Ashram**



Heezerweg 7, NL-6029 PP Sterksel, Niederlande  
tel. +31 40-2265576, fax +31 40-2265612  
[kriya.yoga@worldonline.nl](mailto:kriya.yoga@worldonline.nl)  
[www.kriyayoga-meditatie.nl](http://www.kriyayoga-meditatie.nl)



## DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA-YOGA



**Kriya-Yoga Programm**  
**in Hamburg vom**

**24. - 26. Oktober 2014**



**mit Swami**  
**Mangalananda Giri**



**und Yogacharya**  
**Petra Helwig**



## PROGRAMM

**Freitag, 24. Oktober 2014, 20.00 Uhr:**

### **Einführungsvortrag**

über den authentischen Kriya-Yoga  
Eintritt frei

**Samstag, 25. Oktober 2014**

09.00 - 13:00 Uhr: **Einweihung**

15.30 - ca. 16:30 Uhr: Erklärungen zur Meditationspraxis

16.45 - ca. 18:00 Uhr: **Meditation**

**Sonntag, 26. Oktober 2014**

09.00 Uhr: **Meditation 2. Kriya** (ab 2. Kriya-Einweihg.)

10.45 - 13:00 Uhr: **Meditation 1. Kriya**

13.00 Uhr: Gemeinsames **Picknick** im Saal,  
die Hamburger Schüler werden gebeten,  
etwas Vegetarisches zu essen mitzubringen

14.30 Uhr: Informationen über "Hand in Hand"-Org.

15.00 Uhr: **Meditation**

16.30 Uhr: Fragen und Antworten

Ca. 17:30 Uhr: Programmende

\*\*\*

## Zusätzliche Meditationsabende

**Montag, 27. & Dienstag 28.10.2014**

Nach dem Programm finden noch zwei weitere Meditationsabende mit Swami Mangalananda in Hamburg-Bergedorf statt. Infos dazu siehe beigefügten **Handzettel**.

\*\*\*

*Am Meditations- & Technikunterricht sowie an den Meditationsabenden können nur eingeweihte Schüler der Linie Paramahansa Hariharanandas und Paramahansa Prajnananandas teilnehmen!*

\*\*\*



## EINWEIHUNG

Wer die Technik des Kriya-Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem durch Paramahansa 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 darauf, dass Ihr **Handy** während des Programms **ausgeschaltet** ist!

## 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.



## LEHRERINNEN

### **Swami Mangalananda Giri**

wuchs in Deutschland auf. 1993 traf sie ihren Meister Paramahansa Hariharananda. Ab diesem Zeitpunkt begleitete sie ihn auf seinen Reisen in Europa und übersetzte seine Vorträge und Seminare.

Nach Abschluss ihres Medizinstudiums wurde sie im Jahr 2000 von Paramahansa Hariharananda in den Swamiorden eingeweiht und erhielt die Erlaubnis, den Kriya-Yoga zu lehren.

### **Yogacharya Petra Hellwig**

wurde 1989 in den Kriya Yoga eingeweiht. Sie begegnete Paramahansa Hariharananda 1991 in den USA. Gurudev gab ihrer Heirat mit Frans seinen Segen und als Paar reisten sie nach Indien, um bei ihm zu sein.

Petra arbeitete bis 1990 als Tänzerin, Choreographin und Tanzlehrerin. Sie hat zwei Kinder und wurde im Mai 2007 autorisiert, Kriya Yoga zu lehren.

## Info & Anmeldung

### **Kriya-Yoga Gruppe Hamburg**

Kontakt: Nele Müller, Tel. 0 40 - 86 64 62 21

E-Mail: [mail@kriyayoga-hamburg.de](mailto:mail@kriyayoga-hamburg.de)

Internet: [www.kriyayoga-hamburg.de](http://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 60 €, ein Tag 30 €, halber Tag 15 €, eine Meditation 15 €, 2. Kriya 15 €

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