

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 81491-29

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

info@kriyayogameditatie.nl
www.kriyayoga-meditatie.nl



DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA-YOGA



Kriya-Yoga Programm
in Hamburg vom
06. - 08. November 2015



mit Yogacharya
Claudia Cremers



PROGRAMM

Freitag, 06. November 2015, 20.00 Uhr:

Einführungsvortrag
über den authentischen Kriya-Yoga
Eintritt frei

Samstag, 07. November 2015

09.00 **Einweihung**
12.00 **ca. Meditation**
15.30 **Technikerklärung** und Fragen
17.00 **Meditation**

Sonntag, 08. November 2015

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 Paramahansa Hariharanandas und Paramahansa Prajnananandas teilnehmen!

Veranstaltungsort

Buddhistisches Zentrum Hamburg
Bahrenfelder Str. 201 b - 1. Innenhof
22765 Hamburg-Ottensen

Unser Raum hat den Eingang im 1. Innenhof. Im Hinterhof darf nicht geparkt werden. Daher bitte genügend Zeit für die Parkplatzsuche einplanen!

Bei Anreise mit **Fernbahn oder S-Bahn (S1/2/3, S11/21/31)** bis **Bahnhof Hamburg-Altona** fahren, Westausgang, von dort ca. 700 Meter Fußweg (10 Min) Richtung Nordwesten über Scheel-Plessen-Straße, Hahnenkamp, Hohensch, dann rechts in die Bahrenfelderstraße abbiegen, das Zentrum liegt auf der linken Seite.



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.

Die Teilnahme an den Meditationen dieses Wochenendes ist für Neueingeweihte kostenfrei.

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, Paramahansa 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 Paramahansa Prajnanananda autorisiert, Kriya-Yoga zu lehren.

Claudia studierte Musik und Rechtswissenschaften in Amsterdam und Paris. Sie arbeitete als Regierungsangestellte für internationale Angelegenheiten und lebt seit 2012 im Ashram Sterksel in Holland. Dort und weltweit unterrichtet sie Kriya-Yoga.

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.