



## Kriya Yoga Lehrer

### Swami Mangalananda Giri

wurde in Deutschland geboren. Im Jahre 1993 traf sie ihren Meister Paramahansa Hariharananda. Ab diesem Zeitpunkt begleitete sie ihn auf seinen Reisen in Europa, übersetzte seine Vorträge und Seminare und hielt sich vorwiegend im Kriya Yoga Zentrum Wien auf. Währenddessen beendete sie ihr Medizinstudium. Kurz nach ihrem Doktorat wurde sie von Paramahansa Hariharananda in den Swami-Orden eingeweiht und erhielt die Erlaubnis den Kriya Yoga zu lehren. Sie erhielt den Namen Swami Mangalananda, was „Freude am Bringen von Glück und Befreiung“ bedeutet. Swami Mangalananda ist die erste Sannyasini in der Linie von Paramahansa Hariharananda. Sie leitet viele Seminare in ganz Europa und ist bei vielen Programmen weltweit anwesend.

## Die Meisterlinie



## Veranstaltungsort

Haus der Begegnung  
Drechslerweg 25  
55128 Mainz

## Info & Anmeldung

Kriya Yoga Gruppe Mainz

Organisatoren:

Brigitte Schwarz und Andreas Dörnfeld

Tel.: 06136 - 44575 und 06131 - 9073907

Email: doernfeld@gmx.net

## Kriya Yoga Europa

**Kriya Yoga Zentrum Wien  
Mutter Zentrum Europa**

Pottendorferstr. 69  
2523 Tattendorf  
Österreich

Tel.: +43 2253 81491  
Fax: +43 2253 81491-29  
kyc@kriya.eu

www.kriya.eu  
www.kriya.org

## Kriya Yoga Centrum

Heezerweg 7  
NL-6029-PP, Sterksel  
The Netherlands

Tel.: +31 40-2265576  
Fax: +31 40-2265612

info@kriyayogameditatie.nl



DIE URALTE WISSENSCHAFT  
DES KRIYA YOGA

## Kriya Yoga Programm Mainz 11.-13. Dezember 2015



mit

**Swami Mangalananda Giri**



## 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 zu erleben. Dadurch wird ein fokussierter Geist entwickelt, der uns befähigt zu den tiefsten Bewusstseinssebenen 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.

### Paramahansa Hariharananda (1907-2002)

erfüllt von Reinheit und Liebe, kam 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 Shriyukteshwarji und Paramahansa Yoganandaji hat er Kriya Yoga im Osten und Westen verbreitet.



### Paramahansa Prajñanananda

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 Selbstdisziplin und die einfache Praxis von Kriya Yoga erreichen wir diesen glückseligen Zustand göttlicher Liebe und Zufriedenheit.



## Programm

### Freitag, 11. Dezember 2015

19.30 Uhr Einführungsvortrag

### Samstag, 12. Dezember 2015

09.00 Uhr Einweihung

13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

15.30 Uhr Erklärung der Technik und Meditation

### Sonntag, 13. Dezember 2015

09.00 Uhr Meditation II. Kriya

(nur für Eingeweihte in den II. Kriya)

11.00 Uhr Meditation, Fragen & Antworten

anschließend gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Meditation, Fragen & Antworten

Ende ca. 17.30 Uhr

\*\*\*

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

## Gemeinsames Mittagessen

Für das gemeinsame Mittagessen bitten wir Besteck, tiefe Teller und etwas Vegetarisches mitzubringen, das wir unter den Anwesenden aufteilen können.

## Kosten für das Programm

Kriya Yoga ist nicht kommerziell und wird ehrenamtlich organisiert, für den hohen finanziellen Aufwand des Seminars bitten wir alle Teilnehmer um eine angemessene Spende.



## Einweihung

Wer die Technik der Kriya Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem von Paramahansa Prajñanananda 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. Neueingeweihte sollten an drei Meditationsklassen während des Programmes teilnehmen, um die Techniken besser zu erlernen und so zu integrieren.

Bitte bringen Sie eine Decke/Isomatte und Kissen und Socken 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 der Einweihung und der Klassen ausgeschaltet ist.