

## WAS IST KRIYA YOGA

Kriya Yoga ist eine uralte Meditations- und Lebenswissenschaft, die Körper, Geist, Intellekt und Seelenbewusstsein kultiviert, indem sie kraftvolle yogische und meditative Übungen einsetzt. Sie hilft uns durch Konzentrations-techniken, 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 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.



### PARAMAHAMSA HARIHARANANDA

(1907-2002) - (im Foto rechts)

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 Shriyuktेशwarji und Paramahansa Yoganandaji hat er Kriya Yoga im Osten und Westen verbreitet.

### PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA

(im Foto links)

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

### LINEAGE OF MASTERS



## Kriya Yoga Europa

### Kriya Yoga Zentrum Wien Mutterzentrum Europas



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



Heezerweg 7  
NL-6029-PP, Sterksel  
The Netherlands

tel. +31 40-2265576

fax +31 40-2265612

[kriya.yoga@worldonline.nl](mailto:kriya.yoga@worldonline.nl)



## DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA



## Kriya Yoga Programm Salzburg

04.-06.März 2016



mit

**Yogacharya  
Uschi Schmidtke**



## Programm

---

**Freitag,  
4. März 2016  
19.00 Uhr**  
Einführungsvortrag  
über Kriya Yoga

---

**Samstag,  
5. März 2016  
9.00 – 12.00**  
Einweihung  
**16.00**  
Vertiefung der Technik  
Meditation

---

**Sonntag,  
6. März 2016**

**08.30**  
Kriya 2 Meditation  
Nur für Kriya 2 Eingeweihte

**10.00 -  
12.00**  
Meditation

**14.30**  
Meditation  
Fragen zur Technik

\*\*

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



## Einweihung

---

Wer die Technik des Kriya Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem von Paramahansa Prajnanananda 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)*
- **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 zumindest an 3 Meditationsklassen während des Programmes teilnehmen, um die Techniken besser zu erlernen und so zu integrieren.

Bitte bringen Sie eine Decke und/oder 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.



## Lehrer

---

**Yogacharya  
Uschi Schmidtke**

Yogacharya Uschi Schmidtke praktiziert seit 1993 Kriya Yoga. Die Begegnung mit Paramahansa Hariharananda 1995, war ein Wendepunkt in ihrem Leben. Sie hatte immer wieder die Gelegenheit, Paramahansa Hariharananda zu sehen und unter seiner Führung zu meditieren. Seit Mai 2007 ist sie von Paramahansa Prajnanananda autorisiert, den authentischen Kriya Yoga zu lehren.

## Info & Anmeldung :

---

**Kriya Yoga Gruppe Salzburg**

**Organisation :**

Susanne und Peter Walker

Tel. 0043 (0) 664 31 22 707

Email: susanne.walker@aon.at

**Ort:**

**Kindergarten der Lebenshilfe**

**Ernst-Greinstr.4**

**5026 Salzburg**

**Spenden für das Programm**

Vortrag: freiwillige Spende

€ 20 pro Tag/ € 5 pro Meditation