

## 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 NL

Heezerweg 7  
NL-6029-PP, Sterksel  
(in der Nähe von Eindhoven)  
Tel. 0031 40-2265576  
[kriya.yoga@worldonline.nl](mailto:kriya.yoga@worldonline.nl)

### Kriya Yoga Zentrum Wien

Pottendorferstr. 69  
A-2523 Tattendorf  
Tel. 0043 2253 81491  
[kriya.yoga.centre@aon.at](mailto:kriya.yoga.centre@aon.at)  
[www.kriya.eu](http://www.kriya.eu)  
[www.kriya.org](http://www.kriya.org)



DIE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA

## Kriya-Yoga-Seminar in Braunschweig 08.-10.04.2016



mit  
**Yogacharya Petra Helwig**

**Ort:**  
LivVenia  
Braunschweiger Str. 15a  
38126 Braunschweig

## Programm

**Freitag, 08. April 2016**

**19:00 Uhr Einführungsvortrag**

**Samstag, 09. April 2016**

**8:45 Uhr Vorbereitung zur Einweihung**

**9:00 Uhr Einweihung, danach Meditation**

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

**17:00 Uhr Meditation**

**Sonntag, 10. April 2016**

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

**10:30 Uhr Meditation**

**15:00 Uhr Fragen u. Antworten, 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. Bei der Einweihung werden Körper und Geist gereinigt und energetisiert. Dabei können die drei göttlichen Qualitäten Licht, Ton und Schwingung wahrgenommen werden.

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 erlernen.

Bitte bringen Sie eine Decke und/oder Kissen und Socken mit. Wir empfehlen lockere, bequeme Kleidung.

### Kosten

Die Organisation wird ehrenamtlich getragen. Um die Auslagen finanzieren zu können, würden wir uns jedoch freuen, wenn Teilnehmer, die bereits eingeweiht sind und zur Meditation kommen, etwas spenden könnten. Unser Vorschlag wäre: 12,50 Euro pro halbem Tag, bzw. 45 für das ganze Wochenende. Jede Spende ist uns willkommen.

### Info

Yvonne Krüger-Schulte: 05307/4909373  
E-Mail: krueger-schulte@arcor.de

## Lehrerin

Yogacharya Petra Helwig wurde 1989 in den Kriya -Yoga eingeweiht. Sie begegnete Paramahansa Hariharananda 1991 in den USA. Guru-dev gab ihrer Heirat mit Frans den 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, den Kriya-Yoga zu lehren.

**„Ein Quentchen Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“**

Paramahansa Hariharananda

