

## 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 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 Bewusstseinsstufen 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)

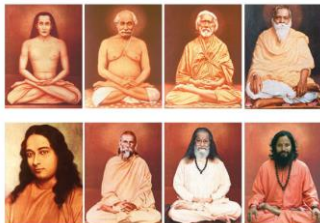
erfüllt von Reinheit und Liebe, kam aus einer langen, ununterbrochenen Meisterlinie und hat letztendlich Nirvikalpa Samadhi (den Zustand ohne Puls und Atem) erreicht, das höchste Ziel eines realisierten Yogi. Als Schüler von Shriyukteshwarji und Paramahansa Yoganandaji hat er Kriya Yoga im Osten und 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.

### LINIE DER MEISTER



## Kriya Yoga Europa

### Kriya Yoga Zentrum Wien Mutterzentrum Europas



Pottendorferstr. 69  
2523 Tattendorf  
Österreich

Tel. +43 2253 81491

Fax +43 2253 81491-21

[kyc@kriya.eu](mailto:kyc@kriya.eu)

[www.kriya.eu](http://www.kriya.eu)

[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

[info@kriyayogameditatie.nl](mailto:info@kriyayogameditatie.nl)



## DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA



## Kriya Yoga Programm

St. Gallen

17. April –

19. April 2020



mit



**Yogacharya Claudia Cremers**



## Programm

**Freitag, 17. April 2020**

19.00- ca. 20.30 Uhr

**Einführungsvortrag**

**Samstag, 18. April 2020**

8.45 Uhr

**Vorbereitung Einweihung**

9.00– 13.00 Uhr

**Einweihung, danach Meditation**

16.00 – 18.00 Uhr

**Erklärung der Techniken und  
Meditation**

**Sonntag, 19. April 2020**

09.00 - 10.30 Uhr

**Kriya Meditation II**

10.45 - 13.30 Uhr

**Kriya Meditation I**

14.30-16.15 Uhr

**Kriya Meditation I**



### Veranstaltungsort

Yoga in der Altstadt  
Bleichestrasse 11, 3.OG  
9000 St. Gallen



## Einweihung

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

Wer die Technik des Kriya Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem von Paramahansa Hariharananda / 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 all unserer Handlungen)*

- **Fünf Blumen**

*(repräsentieren die fünf Sinne)*

- **Spende von sFr. 200.--**

*(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.

Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

Kommen Sie bitte mindestens 5 Minuten vor Beginn der Einweihung und 5 Minuten vor Beginn der Meditationen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Handy während der Einweihung und der Klassen ausgeschaltet ist.



## Lehrer

### Yogacharya Claudia Cremers

Yogacharya Claudia Cremers wurde im Jahr 1987 durch Peter van Breukelen in den Kriya Yoga eingeweiht. Sie begegnete Gurudev Baba Hariharananda zum ersten Mal 1990 in New York. In den folgenden Jahren bis 2002 verbrachte sie viel Zeit mit ihm bei Aufenthalten in den USA, Indien und Europa. Im Jahr 2007 wurde sie autorisiert, Kriya Yoga als Lehrerin weiterzugeben. Gebürtig in den Niederlanden studierte Claudia Cremers Jura und Musik in Amsterdam und Paris. Inzwischen arbeitet sie hauptamtlich als Kriya Yoga-Lehrerin und lebt im Kriya Yoga-Zentrum in Sterksel.

## Info & Registrierung

### Kriya Yoga Gruppe St. Gallen, CH

Organisator Evelyn Gelpi

Tel. 0041 79 771 28 86

Email: [info@yoga-in-der-altstadt.ch](mailto:info@yoga-in-der-altstadt.ch)

### Übernachtungsmöglichkeiten

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne eine Liste mit Übernachtungsmöglichkeiten zu.

### Spenden für das Programm

Samstag und Sonntag jeweils sFr. 50.-- pro Tag, sFr. 25.--pro Halbtage oder sFr. 75.--für das ganze Wochenende.