

## 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 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.

## DIE LINIE DER MEISTER



## 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  
Niederlande

tel. +31 40-2265576

fax +31 40-2265612

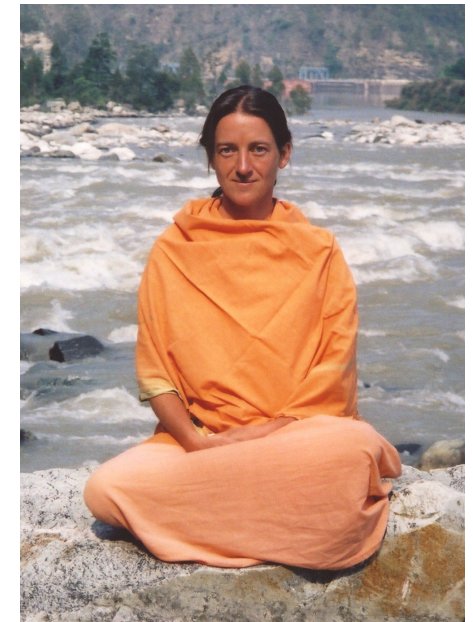
[kriya.yoga@worldonline.nl](mailto:kriya.yoga@worldonline.nl)



## DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA



## Kriya Yoga Programm Hamburg 26.-28. November 2010



mit

**Swami Mangalananda Giri**



## Programm

**Freitag, 26. November 2010**  
**20.00 Uhr**

**Einführungsvortrag über den  
authentischen Kriya Yoga**

Eintritt frei

**Samstag, 27. November 2010**

9.00

Einweihung,  
Erklärung der Technik,  
Meditation

15.00

Fragen zur Technik,  
Meditation

**Sonntag, 28. November 2010**

9.00

Meditation 2. Kriya  
(ab der 2. Kriya Einweihung)

10.30

Meditation

12.00

Gemeinsames Mittagessen im Saal  
Die Hamburger Schüler werden gebeten etwas  
Vegetarisches zum Essen mitzubringen.

14.30

Information über Hand in Hand,  
Fragen & Antworten,  
Meditation

## Veranstaltungsort

**"Barmbek Basch", Wohldorfer Str. 30**  
**22081 Hamburg**  
**Saal 2 und 3 | 1. Stock**

\*\*\*

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  
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 mindestens an 3  
Meditationsklassen während des Programmes  
teilnehmen, um die Techniken besser zu erlernen  
und so zu integrieren.

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



## Lehrerin

**Swami Mangalananda Giri**

wuchs in Deutschland auf. Im Jahre 1993 traf sie ihren  
Meister Paramahansa Hariharananda. Ab diesem  
Zeitpunkt begleitete sie ihn auf seinen Reisen in Europa  
und übersetzte seine Vorträge und Seminare. Nach  
Abschluss ihres Medizinstudiums wurde sie von  
Paramahansa Hariharananda 2000 in den Swamiorden  
eingeweiht und erhielt die Erlaubnis den Kriya Yoga zu  
lehren.

## Info & Anmeldung

**Kriya Yoga Gruppe Hamburg**

Silvija Huster, Tel.: 040-18057482

Heidrun von der Wense, Tel.: 04121-482775

E-Mail: mail@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 60,- €  
oder 15,- € pro halben Tag.

## Für Neueingeweihte:

Die Spende bei der Einweihung beinhaltet bereits  
die Teilnahme am Wochenendprogramm.