





## Was ist Kriya Yoga?

Kriya Yoga ist eine uralte Meditationstechnik, verbunden mit einer bewussten Lebensführung.

Durch Atemkontrolle, Konzentrationstechniken und Körperstellungen werden Körper, Geist und Intellekt sowie das Bewusstsein für die Seele kultiviert.

Das Praktizieren von Kriya Yoga hilft uns dabei, mehr Ruhe und innere Freude zu erfahren, sodass wir ein ausgeglicheneres und erfolgreiches Leben führen können.

Kriya Yoga lehrt, dass jede Aktivität, kri, durch ya, die innewohnende Seele, ausgeführt wird. Es ist eine universelle spirituelle Methode, die alle religiösen und kulturellen Trennungen überwindet.

Durch das Üben von Kriya Yoga kann man allmählich Ego, Emotionen und Anhaftungen überwinden und erkennen, dass das Leben in seiner Essenz rein, göttlich und friedvoll ist.

## Programm

### Freitag, 16. Mai

19:30 Uhr: Öffentlicher Vortrag und Kurzmeditation, Eintritt frei

### Samstag, 17. Mai

08:45 Uhr: Einweihung, anschl. Meditation

12:30 Uhr: Pause

15:00 Uhr: Erläuterung der Techniken, Fragen & Antworten

16:30 Uhr: Meditation

### Sonntag, 18. Mai

08:30 Uhr: Kriya II.

10:00 Uhr: Meditation für alle

11:30 Uhr: Vortrag, Fragen & Antworten

12:30 Uhr: Pause

15:00 Uhr: Vortrag

16:00 Uhr: Meditation



## Informationen zur Einweihung

Bei der Einweihung werden Körper und Geist gereinigt und energetisiert. Dabei können die drei göttlichen Qualitäten Licht, Ton und Schwingung wahrgenommen werden.

### Bringen Sie für die Einweihung bitte folgende Gaben mit:

- Fünf Früchte - repräsentieren all unsere Handlungen
- Fünf Blumen - repräsentieren die fünf Sinne (Astralkörper)
- Beitrag von € 150,- repräsentieren den grobstofflichen Körper (physischer Körper)

Bringen Sie bitte eine Yogamatte, Decke und ggf. Socken mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

Kommen Sie bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn der Einweihung und 15 Minuten vor Beginn der Meditationen. Schalten Sie Ihr Handy für die Dauer der Veranstaltung aus.

### Kosten (Nicht für Neueingeweihte)

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

Die Seminare in Köln werden ehrenamtlich getragen und über Spenden/Beiträge finanziert.

Spendenempfehlung Samstag und Sonntag  
jeweils € 30 pro Tag  
jeweils € 15 pro halbem Tag

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Mail an, wenn Sie am  
Einweihungsseminar teilnehmen möchten:

[nada.steinmann@gmail.com](mailto:nada.steinmann@gmail.com)