

(1907-2002)  
**PARAMAHAMSA  
 HARIHARANANDA**

Erfüllt von Reinheit und Liebe, kam er von einer ununterbrochenen Meisterlinie. Paramahansa Hariharananda erreichte Nirvikalpa Samadhi, den Zustand ohne Puls und Atem und der höchsten Glückseligkeit. Er war ein direkter Schüler von Swami Shriyukteshwarji und Paramahansa Yoganandaji. Dieser verwirklichte Yogi verbreitete die Lehre des Kriya Yoga in Indien und der ganzen Welt.



**PARAMAHAMSA  
 PRAJNANANDA**

Als Nachfolger von Paramahansa Hariharananda setzt er die Mission seines Meisters mit grenzenloser Energie und Liebe fort. Er erinnert uns unablässig daran, dass wir in jedem Atemzug göttlich sind. Durch sein eigenes Beispiel zeigt er uns, dass wir alle den glückseligen Zustand der göttlichen Liebe und der Zufriedenheit erreichen können, wenn wir die Kriya Yoga Technik aufrichtig üben und sie in unserem täglichen Leben anwenden.

#### DIE MEISTERLINIE



#### KRIYA YOGA EUROPA

**Kriya Yoga Zentrum  
 Wien  
 Mutterzentrum Europas**

Pottendorferstr. 69  
 2523 Tattendorf  
 Austria  
 Tel. +43 2253 81491  
 Fax +43 2253 81491-29  
 kyc@kriya.eu

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



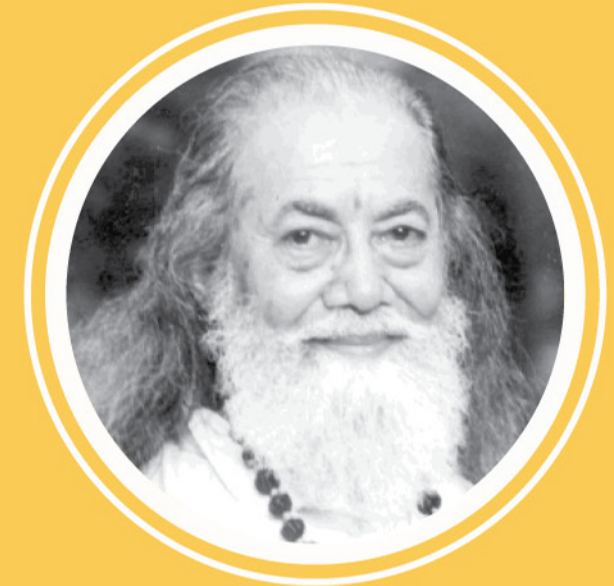
[www.kriya.org](http://www.kriya.org)



**Kriya Yoga Centrum  
 Sterksel**

Heezerweg 7  
 6029 PP Sterksel  
 The Netherlands  
 Tel. +31 40-2265 576  
 info@kriyayogameditatie.nl

[www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl)



**PARAMAHAMSA  
 HARIHARANANDA**

**Die uralte  
 Wissenschaft des  
 Kriya Yoga**





## 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.

Durch Kriya Yoga können wir inneres Licht, Schwingung und Ton wahrnehmen, sowohl während der Meditation als auch während unserer täglichen Aufgaben.

Das Praktizieren von Kriya Yoga hilft uns dabei, mehr Ruhe und innere Freude zu erfahren, so dass 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.



## Einweihung

Wer die Technik des Kriya Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem Lehrer erhalten, der durch Paramahansa Hariharananda/Paramahansa Prajnanananda autorisiert wurde. Während der Einweihungszeremonie werden der Körper, die Wirbelsäule und die Sinne gereinigt.

Für die Einweihung bringen Sie bitte folgende Gaben mit:



- **Fünf Früchte:**  
repräsentieren die Früchte all unserer Handlungen (Kausalkörper)



- **Fünf Blumen:**  
repräsentieren die fünf Sinne (Astralkörper)



- **Spende von € 150,-:**  
repräsentiert den grobstofflichen Körper (physischer Körper)

Nach der Einweihungszeremonie wird die Kriya Yoga Technik gelehrt und gemeinsam meditiert. Neueingeweihte sollten zumindest an 3 Meditationen während des Programms teilnehmen, um die Techniken besser zu erlernen.

### Wie wird Kriya Yoga geübt?

Die Kriya Yoga Techniken können auf dem Boden oder auf einem Stuhl geübt werden. Sie enthalten einfach auszuführende Körperhaltungen und können nach der persönlichen Einweihung zu Hause geübt werden.

Es gibt zwei Kriya Yoga Zentren und viele Kriya Yoga Gruppen in ganz Europa, bei denen man bei geführten Meditationen oder Wochenendprogrammen und Seminaren teilnehmen kann.

## Lehrer / Lehrerinnen

### Rajarshi Peter van Breukelen

ist Leiter des Kriya Yoga Centrums in Sterksel, den Niederlanden, und seit 1982 autorisiert, Kriya Yoga zu lehren.



### Swami Mangalananda Giri

empfang nach ihrem Medizinstudium von Paramahansa Hariharananda und Prajnananandaji die Mönchsweihe.



### Yogacharya Christine Jacobsen

ist eines der Gründungsmitglieder des Kriya Yoga Zentrums Wien, Österreich, und sie lehrt seit 1996.



### Yogacharya Claudia Cremers

lebt im Kriya Yoga Centrum in Sterksel, den Niederlanden, und lehrt bei vielen weltweiten Seminaren.



### Yogacharya Petra Helwig

lebt in den Niederlanden, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie war Tanzlehrerin und weiht seit 2007 in den Kriya Yoga ein.



### Yogacharya Uschi Schmidtke

Die Begegnung mit Paramahansa Hariharananda im Jahr 1995 war ein Wendepunkt in ihrem Leben. Sie wohnt im Kriya Yoga Zentrum Wien.







**Seminar in Hamburg**  
**19. April – 21. April 2024**  
**Mit Yogacharya Histas Damania**

**Freitag, 19. April 2024**

19.30 Uhr Einführungsvortrag, Eintritt frei

**Samstag 20. April 2024**

09:00 Uhr Einweihung - Ankunft bitte 08:30 Uhr, danach ca.

12:00 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr Erklärung der Technik, danach ca.

16:00 Uhr Meditation

**Sonntag, 21. April 2024**

09:00 Uhr Meditation 1. Kriya, anschließend

Meditation 2. Kriya

(nur für Eingeweihte in den 2. Kriya)

11:00 Uhr Vortrag über Selbstverwirklichung

12:30 Uhr Mittagessen, gemeinsames Picknick im Saal

14:30 Uhr Informationen über **Hand in Hand**

15:00 Uhr Fragen & Antworten

16:00 Uhr Meditation bis ca. 17:00 Uhr (Ende des Seminars)

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

**Ort: Iyengar Yoga Zentrum**  
**Eppendorfer Weg 57a**  
**20259 Hamburg-Eimsbüttel**  
(U-Bahn-Haltestelle Emiliestraße oder  
Christuskirche, Buslinie 20 oder 25)

**Seminarkosten**

für Kriyavans, die bereits vor diesem Wochenende eingeweiht wurden:

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

Sa und So jeweils € 30 pro Tag  
jeweils € 15 pro halbem Tag

**Hinweise**

Für das gemeinsame Mittagessen am Sonntag bitten wir die Hamburger Schüler etwas Vegetarisches zu essen mitzubringen, das wir unter den Anwesenden aufteilen können.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte und Kissen sowie Socken 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 Veranstaltung ausgeschaltet ist.

**Information und Anmeldung**

Kriya Yoga Gruppe Hamburg  
Ansprechpartner: Nele Müller  
Tel: **040 – 879 365 41**  
E-Mail: [mail@kriyayoga-hamburg.de](mailto:mail@kriyayoga-hamburg.de)  
[www.kriyayoga-hamburg.de](http://www.kriyayoga-hamburg.de)

