



**PARAMAHAMSA HARIHARANANDA**  
(1907-2002)

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



**PARAMAHAMSA PRAJNANANANDA**

Als Nachfolger von Paramahamsa 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.

## KRIYA YOGA EUROPA

### KRIYA YOGA ZENTRUM WIEN

#### Mutterzentrum Europas

Pottendorferstr. 69, 2523 Tattendorf, Austria

tel. +43 2253 81491 · [kyc@kriya.eu](mailto:kyc@kriya.eu) · [www.kriya.eu](http://www.kriya.eu)



### KRIYA YOGA CENTRUM STERKSEL

Heezerweg 7, 6029 PP Sterksel, The Netherlands

tel. +31 40-2265576 · [info@kriyayogameditatie.nl](mailto:info@kriyayogameditatie.nl)

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



### KRIYA YOGA ZENTRUM IN POLEN

Gorki 69, 34-114 Tłuczań, Poland

[kontakt@kriya.pl](mailto:kontakt@kriya.pl) · [www.kriya.pl](http://www.kriya.pl)



### KRIYA YOGA INSTITUTE

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



## DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA



**PARAMAHAMSA  
PRAJNANANANDA**



BABAJI  
MAHARAJ



LAHIRI  
MAHASHAYA



SWAMI  
SHRIYUKTESHWARI  
GIRI



SANYAL  
MAHASHAYA



PARAMAHAMSA  
YOGANANDA



SWAMI  
SATYANANDA GIRI



PARAMAHAMSA  
HARIHARANANDA



PARAMAHAMSA  
PRAJNANANANDA

## 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.

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



## 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)



### GELDBEITRAG

representieren den grobstofflichen Körper (physischer Körper)

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



## Seminar in Mainz

### 27. Februar – 01. März 2026

mit Yogacharias  
Gerti und Michael Rieser

#### Freitag, 27. Februar 2026

19:00 Uhr Vortrag über Kriya Yoga- offen für alle

#### Samstag, 28. Februar 2026

08:45 Uhr Vorbereitung zur Einweihung  
09:00 Uhr Einweihung danach Meditation  
13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen  
15:30 Uhr Erklärung der Technik, Meditation

#### Sonntag, 01. März 2026

08:45 Uhr Meditation Kriya II (nur Kriya II Eingeweihte)

#### Beginn für Neueingeweihte und Kriya I:

10:30 Uhr Meditation/ Fragen zur Technik  
13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen  
15:00 Uhr Meditation  
ca 16:30 Ende des Programms Kriya

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

Adresse:  
Essenheimer Landstraße 126  
55128 Mainz

#### 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), Beitrag von € 150, - (physischer Körper)

Nach der Einweihung sollten Sie an mindestens drei weiteren Meditationen teilnehmen, um die Meditationstechnik zu erlernen, d.h. Sie sollten sich das ganze Wochenende Zeit nehmen.

#### Kosten (nicht für Neueingeweihte)

Die Seminare in Mainz werden ehrenamtlich getragen und über freiwillige Beiträge finanziert.

Bereits eingeweihte Schüler können am ganzen Programm oder teilweise teilnehmen.

Um die Kosten des Seminars abzudecken, bitten wir um großzügige Spenden, je nach persönlichen Möglichkeiten.

#### Hinweise

Bitte bringen Sie eine Decke/Isomatte und Kissen sowie Socken mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

Kommen Sie bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn der Einweihung und 15 Minuten vor Beginn der Meditationen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Handy während der Programmpunkte ausgeschaltet ist.

#### Information und Anmeldung Kriya Yoga Gruppe Mainz

Brigitte Schwarz Mobil: 0151 56674397  
[brigitte@naturheilpraxis-schwarz.de](mailto:brigitte@naturheilpraxis-schwarz.de)

Andreas Dörnfeld Mobil: 0172 4730529  
[andreas\\_e.mail@gmx.de](mailto:andreas_e.mail@gmx.de)