

## Was ist Kriya Yoga?

Kriya Yoga ist eine wissenschaftliche und praktische Meditationstechnik - jene Technik, die Patanjali bereits in den Yoga-Sutren erwähnt hat und durch die zahllose Yogis seit alter Zeit Selbstverwirklichung erfahren haben.

Dies ist die authentische Linie der Meister : Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda ( der die „Autobiographie eines Yogi“ schrieb ) und Paramahansa Hariharananda der als letzter direkter Schüler von Sri Yukteswar im Dezember 2002 seinen Körper verlassen hat.

Kriya Yoga ist die Essenz der wichtigsten Yogaformen. Sie ist eine konzentrierte, effektive Technik, mittels der man jenseits von Körper, Sinneseindrücken und Gedanken zu tiefer Meditation gelangt.

Der Übende erfährt innere Ruhe und Freude, die sich zunehmend in den Alltag integriert und hilft, den täglichen Pflichten mit Ruhe und Gelassenheit nachzugehen. **Kri** ist die Tätigkeit oder Arbeit, die von der innewohnenden Seele, **Ya**, verrichtet wird. Yoga ist die Einheit des individuellen Selbst mit dem höchsten Selbst.

Kriya Yoga beinhaltet Atem-, Körper und Konzentrationsübungen, die Lebensenergie in kosmisches Bewusstsein transformieren. Das Üben dieser Kriya Yoga Meditation ermöglicht die Wahrnehmung von göttlicher Schwingung, göttlichem Ton, Licht und Wissen. Kriya-Yoga wird nach uralter Tradition nur persönlich von einem autorisierten Kriya Lehrer in einer Einweihungszeremonie an den Schüler weitergegeben.

## Kriya Yoga Seminar mit Paramahansa Prajnanananda

### Programm vom 18.– 21. November 2004

#### Donnerstag, den 18. November

20.00 Uhr Meditation für 1. Kriya  
Ort : Akazienhof, Akazienstr. 27, 10823 Berlin

#### Freitag, den 19. November

08:00 Uhr Meditation für 1. Kriya  
Ort : Akazienhof, Akazienstr. 27, 10823 Berlin

20:00 Uhr Einführungsvortrag (öffentlich)  
Ort : VHS Charlottenburg,  
Pestalozzistraße 40/41, 10627 Berlin

#### Samstag, den 20. November

Ort : VHS Charlottenburg,  
Pestalozzistraße 40/41, 10627 Berlin

10.00 Uhr Einweihung I. Kriya & Meditation  
17.00 Uhr Erklärung zur Kriya-Yoga Technik  
anschließend Meditation

#### Sonntag, den 21. November

Ort : VHS Charlottenburg, Pestalozzistraße 40/41, 10627 Berlin

08.30 Uhr Meditation für II. Kriya  
10:00 Uhr Meditation für I. Kriya  
12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen\*  
17.00 Uhr Fragen und Antworten  
anschließend Meditation

Um allen Menschen, die an Kriya Yoga interessiert sind, die Möglichkeit zu bieten, an den Veranstaltungen mit Paramahansa Prajnanananda teilzunehmen, ist der Eintritt frei !

Wer sich einweihen lassen möchte, der bringt am Sonnabend zur feierlichen Zeremonie  
- 5 Blumen  
- 5 Früchte  
- sowie eine Spende von € 100 mit.

Während der Einweihung wird über die Symbolik der Gaben informiert und die Technik erklärt. Es empfiehlt sich an mindestens drei weiteren Meditationen teilzunehmen, damit sich die Übungsabläufe einprägen.

Hinweis: **Der finanzielle Aufwand** für die Seminare ( Werbung, Organisation, Raummiete, Fahrt und Unterkunft für die Lehrer, Blumen, Porto etc.) ist erheblich und wird ausschließlich aus den Einnahmen des Programms gedeckt. Wir bitten daher die Teilnehmerinnen für den Vortrag und die einzelnen Meditationen um **eine Spende von mind. 5 Euro**, damit wir die anfallenden Kosten wirklich decken können.

Die Meditationen am Samstag und Sonntag sind für neu eingeweihte Schüler kostenlos ! Bringen Sie sich bitte zur Einweihung und Meditation lockere Kleidung, eine Decke, ihr Sitzkissen sowie Socken bzw. Hausschuhe mit, da die Räume nicht mit Straßenschuhen betreten werden dürfen.

## Anmeldung und Info

Norbert Franzwa  
Tel.: 030 3426911

Barbara Lütge  
Tel.: 030 32678671

Norbert Brell  
Tel.: 030 6272 1417  
eMail : kriya-berlin@email.de

## Unterbringung von Gästen

Wer während des Seminars die Möglichkeit hat, Gäste bei sich unterzubringen, den bitten wir um eine Nachricht, um bei Bedarf vermitteln zu können.

## Kriya Yoga Übungsabende

An den Meditationen dürfen nur Personen teilnehmen, die in Kriya Yoga eingeweiht sind.

1.Kriya : für Eingeweihte findet jeden Sonntag von 19:00 bis 20:00 Uhr eine angeleitete Meditation statt.

Die Meditation in der Gruppe ist kraftvoller und es besteht Gelegenheit, den Ablauf zu üben.  
Ort : Yogaschule Moabit ( 1.Hof rechts )  
Bochumer Straße 27  
10555 Berlin  
U9 U-Bhf. Turmstraße

Zur Deckung der Kosten bitten wir um eine Spende von € 3,- pro Übungsabend.

## Kriya Yoga Zentren in Europa

Kriya-Yoga Zentrum in **Österreich**  
südlich von Wien, östlich von Baden

Anmeldung an: Anneliese Mixan,  
Pottendorferstr. 69, A-2523 Tattendorf  
Tel. 0043-2253-81491, Fax 0043-2253-80462,  
e-mail: kriya.yoga.centre@aon.at

Die Kosten pro Tag sind:  
Seminarbeitrag € 18,- (Ermäßigung möglich ),  
Übernachtung € 13,- Bett/ € 9,- Matratze,  
für jede Mahlzeit € 3,- ( 3 x täglich veget. Essen )

Kriya-Yoga-Zentrum in **Holland**  
im Süden v. Holland bei Eindhoven,  
nahe Heeze (deutschsprachig)

Anmeldung an: Peter van Breukelen,  
Heezerweg 7, 6029 PP Sterksel, Niederlande  
Tel. 0031-40-2265576 Fax 0031-40-2265

Die Kosten incl. Übernachtung und vegetarischer  
Vollverpflegung pro Tag : € 30,- im 4-6 Pers.-  
Zimmer, € 25,- auf Matratze im Meditationssaal,  
€ 23,- im mitgebrachten Zelt ( Ermäßigung mögl. ).

## Info über Kriya-Yoga im **Internet**

Europa  
[www.kriyayoga-europe.org](http://www.kriyayoga-europe.org)

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



mit **Paramahansa Prajnanananda**

von Donnerstag den 18. November 2004  
bis  
Sonntag den 21. November 2004

Vortrag

Meditation

Einweihung