



## Was ist Kriya-Yoga?

Leben ist Yoga - Einheit. Zunächst bedeutet dies die Erfahrung der Einheit zwischen Körper, Geist und Seele und weiter die Einheit zwischen einer individuellen verkörperten Seele und der allumfassenden göttlichen Seele. Kriya-Yoga ist eine Methode, welche die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung eines Menschen fördert. Dies führt dazu, dass der Zustand von Yoga, also Einheit, allmählich erreicht werden kann. Weiter bedeutet Kriya-Yoga Einheit zwischen Körper, Geist und Seele in jeder Handlung und in jedem Moment des täglichen Lebens.

In Wahrheit ist das ganze Leben Kriya-Yoga - entweder bewusst oder unbewusst. Tatsächlich befinden sich alle Menschen in dieser Einheit. Die meisten sind sich dieser Einheit jedoch nicht bewusst. Dies kommt daher, weil sie sich mit ihrem Körper und Geist identifizieren, jedoch keinen bewussten Kontakt mit der Seele, ihrer wahren Identität, haben. Alles Leid, die Sorgen und Ängste sind jedoch nur Vorstellungen des unwissenden menschlichen Geistes. Durch Anwendung der Kriya-Yoga Methode und durch die Gnade Gottes erweitert sich das menschliche Bewusstsein und entwickelt sich zur wahren Identität. Die Dunkelheit der Unwissenheit weicht dem Licht des Wissens und Leiden verwandelt sich in eine immerwährende Glückseligkeit.

Kriya-Yoga ist eine uralte Methode, die schon in den Yoga Sutren des Patanjali erwähnt wird. Lange Zeit wurde diese Technik geheim gehalten. Im Jahre 1861 übertrug Mahavatar Babaji seinem Schüler Lahiri Mahasaya den Auftrag, Kriya-Yoga allen interessierten Menschen zugänglich zu machen. 1920 brachte Paramahansa Yoganandaji die Botschaft des Kriya-Yoga in den Westen. In seinem berühmten Buch "Autobiographie eines Yogi" beschreibt er den Kriya-Yoga anschaulich und lebendig. Diese Schrift von Paramahansa Yoganandaji zeigt auf, wie hilfreich und nützlich dieser Weg gerade auch für uns Menschen der modernen westlichen Welt ist.

Yoga ist eine der sechs Philosophien Indiens. Kriya-Yoga ist eine der verschiedenen Yogaarten, die in den Yogaschriften erwähnt werden und ist weder eine Sekte noch eine Religionsgemeinschaft. Vielmehr ist es ein Weg, die eigene wahre Identität wieder zu erlangen, unabhängig von Religion und Glaube. Folgt man diesem Pfad mit Aufmerksamkeit, Hingabe, Liebe und Verständnis, führt dies zu Wissen und Erfahrung über den Schöpfer und seine Schöpfung. Kriya-Yoga kann von allen Menschen dieser Welt praktiziert werden.

Die Kriya-Yoga-Technik wird Ihnen vermittelt durch **Paramapadma Dhiranandaji aus Indien** von der Linie der autorisierten Kriya-Yoga Lehrer (Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarj, Paramahansa Yoganandaji und Paramahansa Hariharanandaji).

**Weitere Informationen über Kriya Yoga:** [www.kriya-yoga.net](http://www.kriya-yoga.net)

### Literaturhinweise:

"Autobiographie eines Yogi", von Paramahansa Yoganandaji

"Yogamrita - die Essenz des Yoga" von Paramapadma Dhiranandaji

## Tagesprogramme / Informationen

### Samstag, 14. Mai 2011 (08.45 Uhr bis ca. 19.00 Uhr)

08.45 Uhr Einführung in die Kriya-Yoga Technik für neue Teilnehmer/innen  
11.00 Uhr Meditation für alle Seminarteilnehmer/innen (1. Kriya)  
13.30 Uhr Mittagspause  
17.00 Uhr Meditation für alle Seminarteilnehmer/innen (1. Kriya)  
ca. 19.00 Uhr Ende des ersten Seminartages.

### Sonntag, 15. Mai 2011 (09.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr)

09.00 Uhr Meditation nur für Schüler-/innen **ab 2. Kriya**  
11.00 Uhr Meditation für alle Seminarteilnehmer/innen (1. Kriya)  
ca. 13.00 Uhr Ende des Kriya-Yoga Seminars

**Kursort:** **Best Western Hotel Du Parc, Römerstrasse 24, CH-5400 Baden**  
Tel. 056 203 15 15, Fax: 056 222 07 93, <http://www.duparc.ch>  
ca. 5 Gehminuten ab SBB-Bahnhof Baden (Plan siehe Rückseite)

**Parkplätze:** Parkhäuser in der näheren Umgebung:  
Stadtcasino oder ThermalBaden beim Thermalbad (siehe Rückseite)

**Kosten:** **Für neue Teilnehmer:** Pauschal Fr. 250.- (Einführung und drei Meditationen, exklusive Essen u. Übernachtung)  
**Für bereits eingeführte Schüler/innen:** Fr. 35.00 pro Meditation

**Übernachtung:**

- **Hotel Du Parc**, siehe oben bei Kursort
- **Hotel Blume**, ca. 800m vom Seminarort entfernt, Tel: 056 200'02'00
- **Hotel Limmathof**, ca. 800m vom Seminarort entfernt, Tel: 056 200'17'17
- **Gasthaus Bruggerhof 1**, Tel: 056 222'72'03
- **Hotel La Cappella 1**, Tel: 056 222'38'34  
1) ca. 5 Min. mit dem Auto vom Seminarort entfernt

Auskunft über weitere Übernachtungsmöglichkeiten und Hotelpreise:  
**Info Baden**, Tel 056 200'83'83  
oder weitere Infos über Baden via Internet: <http://www.baden.ch>

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung (z.B. Trainer), Sitzkissen, Wolldecke oder Matte.

**Anmeldung** **Jean-Pierre Wicht**, Badstrasse 18b, CH-5408 Ennetbaden,  
Tel./Fax: 056 222'98'56 E-Mail: [jp.wicht@swissonline.ch](mailto:jp.wicht@swissonline.ch)  
oder: **Iris Huber**, Lochmattstrasse 3b, CH-5417 Untersiggenthal,  
Tel./Fax: 056 496'67'67 E-Mail: [iris.huber@swissonline.ch](mailto:iris.huber@swissonline.ch)

-----✂-----Anmeldung bitte bis spätestens 09.05.2011-----

Name:.....Tel:.....

Adresse:.....

- Ich/wir bin/sind neu und komme(n) zur Einführung\*) am Samstag 14.05.11/08.45 Uhr
- Ich/wir komme(n) zu folgenden Meditationen:
- Samstag 11.00 Uhr \*)       Sonntag 09.00 Uhr (nur für Teilnehmer/innen ab 2. Kriya)
- Samstag 17.00 Uhr \*)       Sonntag 11.00 Uhr

\*) Die Teilnahme an der Einführung sowie im Minimum an zwei Meditationen ist für Neueinsteiger unbedingt notwendig.