

KRIYA-YOGA

mit Bhaktananda

Einführungsseminar Freiburg (DE)

25./26. Februar 2012



Die Kriya-Yoga-Technik besteht aus wirkungsvollen Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Kriya-Yoga bedeutet aus dem indischen Sanskrit übersetzt:

“Einheit zur Seele in jeder Handlung“

Alle Menschen leben in Verbindung zur Seele, aber nur wenige sind sich dieser Einheit bewusst, weil sie sich selbst zu stark mit dem Körper und dem Geist identifizieren. Dies führt zu Sorgen und Ängsten.

Durch regelmässige Kriya-Yoga-Meditationen lenken wir die Sinne nach innen und entfachen das Feuer der Seele. Dabei erfährt man schon nach kurzer Zeit mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen. Dieser spürbare Frieden aus dem Innern öffnet dem Übenden nach und nach die Augen für die unsichtbaren Botschaften hinter jedem Lebensumstand sowie das Herz für die unsichtbare Liebe hinter jedem Menschen. Dadurch nehmen wir die Verbindung zur Seele wahr und gewinnen Erkenntnis und Lebensfreude.

Das heute praktizierte Kriya-Yoga wurde durch Paramahansa Yogananda (Autor von "Autobiographie eines Yogi") im Westen erstmals einem breiten Publikum bekannt gemacht.

Bhaktananda unterrichtet seit 2005 Kriya-Yoga. Er ist ein Beispiel, wie man auch mit vielen weltlichen Pflichten und Verantwortung im täglichen Leben Yoga verwirklichen kann. Er versteht es, mit verständlichen und präzisen Erklärungen die Wissenschaft des Yoga zu einem einfachen und anwendbaren Instrument für den Alltag zu formen und beleuchtet auch die dunklen Täler des Lebens mit zahlreichen Erkenntnissen.

Für weitere Informationen: www.bhaktananda.ch

- Datum:** Samstag & Sonntag, 25./26. Februar 2012
- Ort:** AZ, Adelhauser-Strasse 10, DE-79098 Freiburg, Deutschland
(Lageplan auf der Rückseite)
- Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, Matte und Sitzkissen
- Kosten:** Neue Teilnehmer Euro 150.-- / CHF 250.--
Für eingeführte Kriya-Yoga-Studenten Euro 20.-- / CHF 35.-- pro Meditation
- Übernachtungsmöglichkeit:** Hotel Alleehaus, Marienstr. 7, 79098 Freiburg, Tel. 0049 761 387 600,
www.hotel-alleehaus.de
- Programm:**
- | | | |
|-----|-------|--|
| Sa: | 9.00 | Einführung in die Kriya-Yoga-Technik 1 |
| | 11.00 | Meditation für alle |
| | 13.00 | Mittagessen *) |
| | 15.00 | Meditation für alle und Fragen beantworten bis ca. 17.30 Uhr |
| So: | 9.00 | Meditation für alle |
| | 11.00 | Meditation für alle und Fragen beantworten bis ca. 13.30 Uhr |

*) Es findet ein gemeinsames Mittagessen statt.

Wer daran teilnehmen möchte, bitte vorher bei Katrin Wawer anmelden (Kosten ca. Euro 20.--).

Anmeldung und Informationen

Katrin Wawer, Winkelgasse 52, CH-4629 Fülenbach, Schweiz
0041 (0)62 926 56 66 oder k.s.wawer@gmx.net