

# KRIYA-YOGA

mit Bhaktananda

Einführungsseminar

Uster 28./29. Januar 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](http://www.bhaktananda.ch)

**Datum:** Samstag & Sonntag, 28./29. Januar 2012

**Ort:** Prema Yoga Uster, Seestrasse 145, 8610 Uster

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, Matte und Sitzkissen

**Kosten:** Neue Teilnehmer CHF 250.--  
Für eingeführte Kriya-Yoga-Studenten CHF 35.-- pro Meditation  
Mitglieder Janakanandas Yogaschule CHF 30.-- pro Meditation

**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 nur für 2. Kriya-Studenten  
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 Clara Maruccio anmelden (Kosten ca. CHF 25.--).

## **Anmeldung und Informationen**

Clara Maruccio, Wattstrasse 3, 8307 Effretikon  
076 382 14 58 oder [clamaru@bluewin.ch](mailto:clamaru@bluewin.ch)