



DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA

**KRIYA YOGA RETREAT
HAMBURG**

14. - 15. FEBRUAR 2026

**MIT
YOGACHARYA RUUD WIERDSMA**



WAS IST KRIYA YOGA?

KriyaYoga ist eine uralte Meditations- und Lebenswissenschaft, die Körper, Geist, Intellekt und Seelenbewusstheit kultiviert, indem sie kraftvolle yogische und meditative Übungen einsetzt. Sie hilft uns durch Konzentrationstechniken, Körperstellungen und Atmung die drei göttlichen Qualitäten Licht, Schwingung und Ton zu erleben. Dadurch wird ein einpünktiger Geist entwickelt, der uns befähigt zu den tiefsten Bewusstseinssebenen vorzudringen und unser Leben zu verändern. Kriya Yoga lehrt, dass jede Aktion, kri, durch ya, die innewohnende Seele ausgeführt wird. Es ist eine universelle spirituelle Disziplin, die alle Trennungen und Grenzen überwindet.

PARAMAHAMSA HARIHARANANDA (1907-2002)

hat als Schüler von Swami Shriyukteshwarji und Paramahansa Yoganandaji Kriya Yoga im Osten und Westen verbreitet.

Erfüllt von Mitgefühl, Weisheit, Humor und Liebe hat er letztlich Nirvikalpa Samadhi (den Zustand ohne Puls und Atem) erreicht, das höchste Ziel eines realisierten Yogi.

PARAMAHAMSA PRAJNANANANDA

sein Nachfolger, setzt seine Mission fort und verbreitet nur eine Lehre: die Lehre der Liebe. Er fordert uns auf, in jeder Handlung und in jedem Atemzug unsere Göttlichkeit zu erkennen. Durch Selbstdisziplin und die einfache Praxis von Kriya Yoga erreichen wir diesen glückseligen Zustand göttlicher Liebe und Zufriedenheit.

Paramahansa Hariharananda (rechts)
mit Paramahansa Prajnanananda



RETREATABLAUF

SAMSTAG, 14. FEBRUAR 2026

09:00 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer
09:30 Uhr	Meditation
10:45 Uhr	Pause
11:45 Uhr	Fragen und Antworten – Satsang
12:30 Uhr	Pause
14:00 Uhr	Satsang
15:30 Uhr	kurze Pause
15:45 Uhr	Meditation
ca. 17:15 Uhr	Ende

SONNTAG, 15. FEBRUAR 2026

08:30 Uhr	II. Kriya Meditation (nur für Eingeweihte in den II. Kriya)
10:00 Uhr	I. Kriya Meditation
11:30 Uhr	Satsang
12:30 Uhr	Mittagspause mit Buffet
15:00 Uhr	Satsang
16:15 Uhr	Pause
16:30 Uhr	Meditation bis ca. 17:30 Uhr (Ende des Retreats)

An den Meditations- und Technikklassen können nur Eingeweihte der Linie von Paramahansa Hariharananda und Paramahansa Prajnanananda teilnehmen.

INFORMATIONEN

Für das gemeinsame Buffet am Sonntag bitten wir unsere Teilnehmer etwas Vegetarisches beizutragen.

Kommen Sie bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn der Meditationen.
Schalten Sie Ihr Handy für die Dauer der Veranstaltung aus.

KOSTEN

Die Seminare in Hamburg werden ehrenamtlich getragen und über Spenden/Beiträge finanziert.

Sa und So 100 €

ORT

Iyengar Studio
Eppendorfer Weg 57
20259 Hamburg
Hinterhof, 4. Etage

mail@kriyayoga-hamburg.de

www.kriyayoga-hamburg.de