



DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA

**KRIYA YOGA EINWEIHUNGSSEMINAR
HAMBURG**

8.-10. MAI 2026

**MIT
SWAMI ACHALANANDA GIRI**



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



EINWEIHUNG

Wer die Technik des Kriya Yoga erlernen möchte, muss zuerst eine Einweihung von einem von Paramahansa Hariharananda oder Paramahansa Prajnanananda autorisierten Lehrer oder Lehrerin erhalten.

Während der Einweihungszeremonie werden der Körper, die Wirbelsäule und die Sinne gereinigt.

Dann kann man die dreifachen göttlichen Qualitäten von Licht, Ton und Schwingung wahrnehmen.

Bringen Sie bitte folgende Gaben für die Einweihung mit:



FÜNF FRÜCHTE

(repräsentieren die Früchte aller Handlungen eines Lebens)



FÜNF BLUMEN

(repräsentieren die fünf Sinne)



SPENDE VON € 150,-*

(repräsentiert den physischen Körper)

Nach der Einweihungszeremonie wird die erste Stufe der Kriya Yoga Techniken gelehrt. Neueingeweihte sollten zumindest an drei Meditationsklassen während des Seminars teilnehmen, um die Techniken besser zu erlernen und so zu integrieren. Bitte bringen Sie eine Decke/Isomatte und Kissen mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

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

Kommen Sie bitte mindestens 30 Minuten vor Beginn der Einweihung und 15 Minuten vor Beginn der Meditationen.

Schalten Sie Ihr Handy für die Dauer der Veranstaltung aus.

* Zur Unterstützung der Veranstaltung und ihrer Durchführung werden alle genannten Beträge als empfohlene Spende erbeten

SEMINARABLAUF

FREITAG, 8. MAI 2026

19:30 Uhr Einführungsvortrag (Eintritt frei)

SAMSTAG, 9. MAI 2026

09:00 Uhr Einweihung – Ankunft bitte 08:30 – danach

ca. 12:00 Uhr Meditation

Pause

15:00 Uhr Erklärung der Technik, danach

ca. 16:30 Uhr Meditation bis ca. 17:30 Uhr

SONNTAG, 10. MAI 2026

08:30 Uhr 2. Kriya Meditation (nur für Eingeweihte in den 2. Kriya)

10:00 Uhr Meditation

11:00 Uhr Satsang

12:30 Uhr gemeinsames Buffet im Saal

Pause

14:30 Uhr Vortrag Hand in Hand

15:00 Uhr Fragen & Antworten

16:00 Uhr Meditation bis ca. 17:30 Uhr (Ende des Seminars)

SPENDEN

Sa und So jeweils € 50,-* pro Tag, 2. Kriya € 10,-* zuzüglich

ORT

Gemeindesaal der Christuskirche, Bei der Christuskirche 2,
20259 Hamburg-Eimsbüttel (direkt bei der U-Bahn-Haltestelle Christuskirche)

mail@kriyayoga-hamburg.de

www.kriyayoga-hamburg.de

* Zur Unterstützung der Veranstaltung und ihrer Durchführung werden alle genannten Beträge als empfohlene Spende erbeten