



DIE URALTE WISSENSCHAFT DES KRIYA YOGA

**Kriya Yoga Einführungsseminar
Hamburg
18. - 20. September 2026**



**mit Rajarshi
Peter van Breukelen**

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 einpunktiger 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.

Paramahansa 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.

Paramahansa 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



Einführung

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

Während der Einführung kann man die dreifachen göttlichen Qualitäten von Licht, Ton und Schwingung wahrnehmen.

Bringen Sie bitte folgende Gaben für die Einführung mit:



FÜNF FRÜCHTE

(repräsentieren die Früchte aller Handlungen eines Lebens)



FÜNF BLUMEN

(repräsentieren die fünf Sinne)



SPENDE VON € 150,- *

Nach der Einführungszeremonie wird die erste Stufe der Kriya Yoga Techniken gelehrt. Als Beginner sollten Du zumindest an drei Meditationsklassen während des Seminars teilnehmen, um die Techniken besser zu vertiefen. Bitte bringe eine Decke/Isomatte und Kissen mit. Wir empfehlen lockere, komfortable Kleidung.

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

Komme bitte mindestens 30 Minuten vor Beginn des Seminares und 15 Minuten vor Beginn der Meditationen.

Schalte bitte Dein Handy für die Dauer der Veranstaltung aus.

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

SEMINARABLAUF

Freitag, 18. Sep. 2026

19:30 Uhr Informationsabend (Eintritt frei)

Samstag, 19. Sep. 2026

Ankunft bitte 08:30

09:00 Uhr Einführung

ca. 12:00 Uhr Meditation

Pause

15:00 Uhr Erklärung der Technik

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

Sonntag, 20. Sep. 2026

09:00 Uhr 2. Kriya Meditation

10:30 Uhr Meditation

12:00 Uhr gemeinsames Buffet im Saal

Pause

14:00 Uhr Vortrag Hand in Hand

14:30 Uhr Fragen & Antworten

15:00 Uhr Meditation bis ca. 16:30 Uhr (Ende des Seminars)

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

Sa. und So.: jeweils € 50 pro Tag
(Nachlass auf Anfrage)

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