

## Kriya Yoga

Der Kriya Yoga ist ein einfaches, wissenschaftliches und effektives Übungssystem, das auf Atem- und Meditationstechniken basiert und frei von asketischen Übungen ist. Die Praxis des Kriya Yoga führt zu einer geistig-spirituellen Entwicklung, beeinflusst das gesamte Nervensystem und verhilft zu einem klaren, ruhigen Geist. Kriya Yoga ist ein spiritueller Weg, der Alltag, Familie und Beruf integriert und es ermöglicht, die lebendige Gegenwart des Göttlichen in sich selbst zu erfahren – inmitten der täglichen Aktivitäten und Verpflichtungen, frei von religiösen Dogmen und Glaubenssätzen.

<b>Teilnehmerkreis</b>	Personen ab 16 Jahren, die sich für einen spirituellen Weg ernsthaft interessieren
<b>Veranstaltungsort</b>	Praxis für ganzheitliche Physiotherapie Eric Fettke und Team Bölschestraße 108, 12587 Berlin www.physiotherapie-friedrichshagen.de
<b>Kosten</b>	Swami Yogeswarananda unterrichtet kostenlos, Spendenbeiträge sind aber willkommen. Diese kommen vollständig dem Karar Ashram zugute.
<b>Verpflegung/ Übernachtung</b>	Verpflegung sowie die Übernachtung sind Sache der TeilnehmerInnen. Es besteht die begrenzte Möglichkeit, in den Veranstaltungsräumen zu übernachten.  Wir bitten um Rücksprache in diesem Fall.
<b>Mitnehmen</b>	Bequeme Kleidung, Decke, wenn möglich Yogamatte und Sitzkissen. Es sind auch einige Yogamatten und Sitzkissen in den Veranstaltungsräumen vorhanden. Falls du in den Veranstaltungsräumen übernachtet: Schlafequipment.
<b>Anmeldung</b>	Kurze Info wäre schön (zur besseren Planung)
<b>Infos</b>	Für Fragen und Infos: Christian Geike christian@kriyayoga-berlin.de www.kriyayoga-berlin.de

## Programm

<b>Freitag, 17. Mai</b> 19.30 Uhr – 21.00 Uhr	<b>Der authentische Kriya Yoga – Einführungsvortrag von Swami Yogeswarananda</b> Weltbild und Grundgedanken der klassischen Philosophie Indiens – Einbettung des Kriya Yoga – Prinzipien, Ziele und Strukturen des Kriya Yoga – Tradition und Meister des Karar Ashrams Fragen & Antworten
<b>Samstag, 18. Mai</b> 10.00 Uhr – ca. 13.00 Uhr	<b>Einweihung</b> Traditionelle Einführung in die Techniken des Kriya Yoga durch Swami Yogeswarananda. Die Einweihung ist Voraussetzung für die Teilnahme an allen weiteren Meditationen und an den Lehrgesprächen.
15.00 Uhr – 18.00 Uhr	Kriya-Yoga-Meditation; Erklärungen zur Technik
<b>Sonntag, 19. Mai</b> 9.00 Uhr – 10.30 Uhr	<b>Praxis</b> Einführung und Meditation
10.30 Uhr – 12.00 Uhr	Lehrgespräche, Fragen & Antworten (satsang)
15.00 Uhr – 18.00 Uhr	Meditation; Erklärungen zur Technik, Auslegung der Yoga-Schriften
***	
<b>Montag/Dienstag 20. – 21. Mai</b>	<b>Ort, Zeit und Inhalt noch offen</b> - täglich Meditationen / Fragen & Antworten - philosophische Debatte, zB über Brahman / vedische Metaphysik mgl. - Auslegung der Bhagavad Gita mgl. - Einführung in die vedische Astrologie mgl. - gemeinsame Bootstour auf dem Müggelsee mgl. - ...
<b>Mittwoch, 22. Mai</b>	<b>Ort, Zeit und Inhalt noch offen</b> ...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der Unterricht wird in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung abgehalten.</li><li>• Zur Verinnerlichung und zum Üben der Technik wird empfohlen, nach der Einweihung an möglichst vielen angeleiteten Meditationen teilzunehmen.</li><li>• Mit der Einweihung ist lediglich die Übermittlung einer Technik verbunden, nicht eine Änderung des eigenen Glaubenssystems. Jeder Praktizierende soll seinen eigenen Glaubensweg beibehalten. Voraussetzung ist lediglich der ernsthafte Wunsch, die Technik regelmässig zu üben. Jeder Schüler wird persönlich eingeweiht. Die Einweihung entspricht dem traditionellen Ritual: Symbolisch werden fünf Blumen (entsprechen den fünf Sinnesorganen), fünf Früchte (Symbol der eigenen bisherigen Handlungen) und eine Spende (Symbol des grobstofflichen Körpers) dargebracht.</li></ul>