**SEMINARORT:**
EPI Park, Südstrasse 120, CH-8008 Zürich
Der Seminarraum befindet sich im Gründungshaus.
Anfahrt mit ÖV:
Ab Hauptbahnhof Zürich mit der S 6 oder S 16 bis «Bahnhof Tiefenbrunnen», von dort erreicht man den EPI Park zu Fuss über die steile Flühgasse in etwa 15 Minuten.
Oder ab Hauptbahnhof Zürich mit Tram 11 oder Bus 31 bis «Hegibachplatz» und von dort mit Bus 77 zur Haltestelle «Flühgasse» (Bus 77 fährt sonntags erst ab 9 Uhr). *
Mit dem Tram 11 kann man auch weiter bis «Balgrist» fahren und dann zu Fuss in ca. 10 Minuten zum EPI Park hinuntergehen.
Lageplan und weitere Informationen, siehe www.swissepi.ch.
Das Mittagessen kann im hausinternen Restaurant (Selbstbedienung) eingenommen werden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
* Gerne organisieren wir am Sonntagmorgen einen Abholservice um ca. 8.30 Uhr ab Bahnhof Tiefenbrunnen. Bitte bei der Anmeldung vermerken, wenn man abgeholt werden möchte (bitte unbedingt abmelden, wenn dies ändert).

**MITNEHMEN:**
Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung (z.B. Trainer), Socken, Sitzkissen oder Meditationsbank. bzw. -sitz mit Lehne (Wandplätze können nicht garantiert werden). Der Raum hat einen Linoleumboden; dieser kann kühl sein. Wir empfehlen daher, eine dickere Matte oder Decke sowie warme Socken mitzunehmen. Es stehen keine Kissen oder Matten zur Verfügung.

**UNTERKUNFT:**
Die Teilnehmenden sorgen selber für ihre Unterkunft. Eine Hotelliste befindet sich auf der Website oder kann auf Wunsch übermittelt werden.

Kriya Charity bietet in der teuren Schweiz eine beschränkte Anzahl von vergünstigten Hotelzimmern an. Das Angebot ist auf der Webseite www.kriya.ch > Seminare > 4./5. September - Zürich > Übernachtungsmöglichkeiten aufgeführt. Teilnehmende ohne Internetzugang wenden sich bitte an die Seminarorganisation.

«Wenn ihr wirklich den Geist des Todes schauen wollt,
öffnet eure Herzen weit dem Körper des Lebens.
Denn Leben und Tod sind eins,
so wie der Fluss und das Meer eins sind.»

Khalil Gibran



Kriya Yoga Seminar
mit Kripanandamoyima

# 4. / 5. September 2021

im EPI-Park in CH-Zürich

# KRIYA YOGA SEMINAR

4. / 5. September 2021 in CH-Zürich

**SAMSTAG, 4. SEPTEMBER 2021**

09.00 Uhr Einführung in die Kriya Yoga Technik für neue Teilnehmende
Neue Teilnehmende werden gebeten, sich eine halbe Stunde vor Seminarbeginn einzufinden.
(Türöffnung: 08.30 Uhr)
11.15 Uhr Meditation für alle Stufen
13.00 Uhr Mittagessen
15.30 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 17.30 Uhr)
Anschliessend nach Wunsch gemeinsames Abendessen

**SONNTAG, 5. SEPTEMBER 2021**

09.00 Uhr Meditation ab 2. Kriya Stufe (nicht für neue Teilnehmende)
(Türöffnung: 08.30 Uhr)
11.15 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 13.00 Uhr)

**AUSKUNFT:**

Marlies Brännhage, Telefon: +41 (0)79 318 65 82,
E-Mail: marlies.braennhage@kriya.ch.

**ANMELDUNG:**

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.
Bitte nach Möglichkeit über die Website: www.kriya.ch > Seminare, oder per Post oder telefonisch an: Isabelle Glur, Almastrasse 18, CH-8708 Männedorf,
Telefon: +41 (0)44 501 49 31, E-Mail: isabelle.glur@kriya.ch.
Schriftliche Anmeldungen bitte mit folgenden Angaben: Adresse, Telefon, Kriya Stufe bzw. vermerken «neu»; Teilnahme am ganzen Seminar oder an welchen Meditationen, Abendessen Samstag ja/nein.

**SEMINARLEITUNG:**

Kripanandamoyima (Barbara Glauser-Rheingold) ist Nachfolgerin von Paramapadma Dhiranandaji und führt die Kriya Yoga Tradition in seinem Sinne weiter. Von ihrem Lehrer erhielt sie ihren spirituellen Namen Kripanandamoyima, was «mitfühlende, verzeihende, glückselige Mutter» bedeutet.

**WAS IST KRIYA YOGA:**

Kriya Yoga hat eine lange Tradition und war früher nur wenigen auserwählten Menschen vorbehalten. Erst durch Paramahansa Yogananda (1893-1952), Autor von «Autobiographie eines Yogi», wurde diese uralte Meditationstechnik im Westen bekannt. Kriya Yoga ist eine Methode zur Selbstverwirklichung, welche seelische, geistige und spirituelle Entwicklung schenkt. Die Kombination von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen wirkt sich harmonisierend auf den Körper und das ganze Nervensystem aus. Jedermann kann diese Technik, ungeachtet seines Alters, seiner Herkunft und seines Glaubens, unter der direkten Anleitung eines autorisierten Lehrers lernen. «Kri» bedeutet «Handlung, Aktivität», «ya» bedeutet «Seele» und «Yoga» bedeutet «Einheit». Kriya Yoga bedeutet Einheit von Körper, Seele und Geist in jeder Handlung. Das Ziel dieses Weges ist es, die Fähigkeit und das Bewusstsein zu entwickeln, auch im Alltag – trotz aller Belastungen – in Harmonie und in Verbindung mit dem Göttlichen zu bleiben. Das Praktizieren dieser Technik bedingt auf keinen Fall ein sich Abwenden von beruflichen und familiären Verpflichtungen; im Gegenteil ermöglicht es die Verbindung von einem erfüllten weltlichen Leben mit spiritueller Entwicklung und Bewusstwerdung.

**SEMINARKOSTEN:**

Neue Teilnehmende pauschal: CHF 250 (exkl. Essen)
Bereits eingeführte Teilnehmende: CHF 35 pro Meditation
Ermässigungen nach Absprache (z.B. Ausbildung, finanzielle Engpässe). Zudem besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für Kursbeiträge, Unterkunft und Reise bei Kriya Charity zu beantragen: www.kriya.ch > Kriya Charity oder durch die Seminarorganisation.

Bitte den Betrag erst überweisen, wenn die Durchführung des Seminars von der Organisation definitiv bestätigt wurde.
Überweisung bitte mit Angabe des Seminarortes, Name(n) des/der Teilnehmenden per E-Banking auf folgendes Konto:
Barbara Glauser-Rheingold, Alte Landstrasse 131b, CH-8702 Zollikon
Zürcher Kantonalbank, CH-8010 Zürich, IBAN: CH17 0070 0113 5000 0396 9
zusätzlich für internationale Überweisungen: BIC (Swift) ZKBKCHZZ80A