

**SEMINARKOSTEN:**

- Einführungskurs inkl. 3 Meditationen für neue Teilnehmende: Euro 240 / CHF 250
- Pro Meditation für bisherige Teilnehmende: Euro 32 / CHF 35

Kriya Charity bietet an allen Seminarorten in der teuren Schweiz eine beschränkte Anzahl von vergünstigten Hotelzimmern an. Das Angebot ist auf der Webseite aufgeführt: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare > Übernachtungsmöglichkeiten. Es besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für Kursbeiträge, Unterkunft und Reise bei Kriya Charity zu beantragen. Weitere Informationen sind ebenfalls auf der Webseite ersichtlich: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Kriya Charity.

Teilnehmende ohne Internetzugang wenden sich bitte an die Seminarorganisation.

**GRUPPENMEDITATIONEN:**

An verschiedenen Orten in der Schweiz, Deutschland und Österreich finden regelmässig Gruppenmeditationen statt. Weitere Informationen unter [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch).

**ANMELDUNG:**

Anmeldeadressen für Seminare, siehe Detailprogramme. Bitte nach Möglichkeit Anmeldeformular der Website benutzen: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare.

**AUSKUNFT:**

- Auskunft zu Kriya Yoga Schweiz: Marlies Brännhage,  
Telefon: +41 (0)44 912 29 20, Mobil: +41 (0)79 318 65 82  
E-Mail: [marlies.braennhage@kriya.ch](mailto:marlies.braennhage@kriya.ch)
- Auskunft zu Kriya Yoga Deutschland: Gabi und Werner Christmann,  
Telefon: +49 (0)6232 248 79, E-Mail: [gabi\\_werner.christmann@kriya.ch](mailto:gabi_werner.christmann@kriya.ch)
- Auskunft zu Kriya Yoga Österreich: Sandra und Gerhard Kreindl,  
Telefon: +43 (0)650 7 835 834, E-Mail: [sandra\\_gerhard.kreindl@kriya.ch](mailto:sandra_gerhard.kreindl@kriya.ch)
- Auskunft zu Kriya Yoga auf Italienisch: Erminio Molteni,  
Telefon: +41 (0)79 629 80 16, E-Mail: [erminio.molteni@kriya.ch](mailto:erminio.molteni@kriya.ch) und  
Samuele Mossi, Telefon: +41 (0)78 712 06 95
- Auskunft zu Kriya Yoga auf Französisch: Christophe Steiger,  
Telefon: +41 (0)21 331 29 99, E-Mail: [christophe.steiger@kriya.ch](mailto:christophe.steiger@kriya.ch)

**KONTAKTADRESSE FÜR PERSÖNLICHE FRAGEN:**

Kripanandamoyima, Barbara Glauser-Rheingold  
Alte Landstrasse 131b, CH-8702 Zollikon  
Telefon: +41 (0)43 499 66 27, E-Mail: [kripanandamoyima@kriya.ch](mailto:kripanandamoyima@kriya.ch)

«Wenn wir in der Meditation  
die ruhelosen Gedanken im See unseres Geistes stillen,  
schauen wir unsere Seele,  
die vollkommene Widerspiegelung des Geistes,  
dann erkennen wir, dass die Seele und Gott eins sind.»

Paramahansa Yogananda



Kriya Yoga  
mit Kripanandamoyima

Kriya Yoga Seminare 2023

# JAHRESPROGRAMM 2023

mit Kripanandamoyima

28. / 29. Januar	Kriya Yoga Seminar*	Zürich
4. / 5. März	Kriya Yoga Seminar* mit Adrienne Schumacher	Thun
25. / 26. März	Kriya Yoga Seminar*	D-Stuttgart-Herrenberg
18. – 20. Mai Auffahrt	2./3. Kriya Yoga Seminar mit Einweihungen	Zürich
11. Juni	Introduction au kriya yoga avec Christophe Steiger	Lausanne
15. – 22. Juli	Sommerseminar mit Einweihungen*	Unterägeri
2. / 3. September	Kriya Yoga Seminar*	Zürich
30. September / 1. Oktober	Kriya Yoga Seminar* mit Adrienne Schumacher	Thun
28. Oktober – 2. November	Herbstseminar mit Einweihungen*	D-Kißlegg
10. Dezember	Introduction au kriya yoga avec Christophe Steiger	Lausanne
16. Dezember	Weihnachtsfest	Zürich

\* Seminare mit Einführungen. Änderungen vorbehalten.

## WAS IST KRIYA YOGA:

Kriya Yoga ist die Essenz aller Yoga Arten, welche bis im letzten Jahrhundert nur wenigen spirituell hochentwickelten Menschen in Indien vorbehalten war. Durch Paramahansa Yogananda (1893-1952), Autor von «Autobiographie eines Yogi», wurde diese uralte Meditationstechnik auch im Westen bekannt. «Kri» bedeutet «Handlung, Aktivität», «ya» bedeutet «Seele» und «Yoga» bedeutet «Einheit». Gemeint ist die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. In der indischen Philosophie ist die Seele der göttliche, unsterbliche Anteil im Menschen, in der westlichen Psychologie mit dem «höheren Selbst» vergleichbar. Kriya Yoga ist ein Weg, um diese Einheit zu entwickeln, im Alltag und in jeder Handlung in dieser Harmonie zu bleiben und letztlich allumfassendes Bewusstsein zu erlangen. Diese Methode ist eine Kombination von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, welche sowohl die geistige als auch die spirituelle Entwicklung fördern und auf Körper und Psyche harmonisierend wirken. Blockierungen des inneren Energieflusses sind meistens Ursache vieler mentaler und körperlicher Krankheiten. Mit Hilfe von Kriya Yoga ist es möglich, sich mit kosmischer Energie aufzuladen, so dass man mit Lebenskraft erfüllt wird. Wenn man lernt, sich am kosmischen Strom anzuschliessen, wird man innere Ruhe, Vertrauen und Gelassenheit erfahren. Kriya Yoga kann von allen Menschen praktiziert werden, ist überkonfessionell und frei von Dogmatismus.

## SEMINARLEITUNG:

Kripanandamoyima (Barbara Glauser-Rheingold) beschäftigte sich bereits in ganz jungen Jahren mit Spiritualität und verschiedenen Meditationsformen. 1979 begegnete sie Paramapadma Dhiranandaji aus Indien (Schüler von Swami Hariharananda) und wurde von ihm in die Lehre der ursprünglichen Kriya Yoga Technik nach Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda eingeweiht. 1996 wurde sie von ihrem Lehrer in die 4. Kriya Stufe initiiert und später zu seiner Nachfolgerin ernannt. Sie erhielt von ihm ihren spirituellen Namen Kripanandamoyima, was «mitfühlende, verzeihende, glückselige Mutter» bedeutet. Kripanandamoyima ist Astrologin, verheiratet, Mutter dreier erwachsener Kinder und hat insgesamt sieben Enkelkinder. Kripanandamoyima hat zwei ihrer fortgeschrittenen Schülern die Erlaubnis erteilt, Einführungskurse zu geben: Adrienne Schumacher in Thun sowie Christophe Steiger in Lausanne.