

**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 Zollikon», dort umsteigen in Bus 99 (Richtung Balgrist) bis Haltestelle «Flühgasse». Oder ab Hauptbahnhof Zürich mit Tram 11 (Richtung Rehalp) bis Haltestelle «Balgrist» und dort umsteigen in Bus 99 (Richtung Bahnhof Zollikon) oder Bus 77 (Richtung Hegibachplatz) bis Haltestelle «Flühgasse».

Weitere Informationen zur Anreise, siehe Situationsplan und [www.swissepi.ch](http://www.swissepi.ch).

Das Mittagessen kann im hausinternen Restaurant (Selbstbedienung) eingenommen werden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**MITNEHMEN:**

Matte oder Woldecke, bequeme Kleidung (z.B. Trainer), Socken, Sitzkissen oder Meditationsbank bzw. -sitz mit Lehne (Wandplätze können nicht garantiert werden). Der Boden kann in den kalten Monaten sehr kühl sein. Wir empfehlen daher, eine dickere Matte oder Decke sowie warme Socken mitzunehmen. Fleecedecken sind vorhanden, aber keine Matten oder Kissen.

**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 aufgeführt: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare > 28./29. Januar - Zürich > Übernachtungsmöglichkeiten. Teilnehmende ohne Internetzugang wenden sich bitte an die Seminarorganisation.

«Sucht die Freude im Innern  
und zeigt die Freude in eurem Angesicht.

Wenn ihr das tut,  
wird ein kleines Lächeln jeden mit eurem göttlichen  
Magnetismus beleben – ganz gleich, wohin ihr auch geht.»

Paramahansa Yogananda



Kriya Yoga Seminar  
mit Kripanandamoyima

28. / 29. Januar 2023  
in CH-Zürich

# KRIYA YOGA SEMINAR

28. / 29. Januar 2023 in Zürich

## **SAMSTAG, 28. JANUAR 2023**

- 08:30 Uhr Türöffnung  
09:00 Uhr Einführung in die Kriya Yoga Technik für neue Teilnehmende  
Neue Teilnehmende werden gebeten, sich eine halbe Stunde vor Seminarbeginn einzufinden.  
11:15 Uhr Meditation für alle Stufen  
13:00 Uhr Mittagessen  
15:30 Uhr Fragen und anschliessend Meditation für alle Stufen (Ende ca. 17:30 Uhr)  
Anschliessend nach Wunsch gemeinsames Abendessen.

## **SONNTAG, 29. JANUAR 2023**

- 08:30 Uhr Türöffnung  
09:00 Uhr Meditation ab 2. Kriya Stufe (nicht für neue Teilnehmende)  
11:15 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 13:00 Uhr)

### **AUSKUNFT:**

Marlies Brännhage, Telefon: +41 (0)44 912 29 20, Mobil: +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](http://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](mailto: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 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: Euro 240 / CHF 250 (exkl. Essen)  
Bereits eingeführte Teilnehmende: Euro 32 / CHF 35 pro Meditation

Es besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für Kursbeiträge, Unterkunft und Reise bei Kriya Charity zu beantragen: [www.kriya.ch](http://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