

SEMINARORT:

EPI Park, Südstrasse 120, CH-8008 Zürich
Der Seminarraum befindet sich im Gründungshaus.

Anfahrt mit ÖV:

Siehe www.sbb.ch und www.zvv.ch.

Hinweis: Das neue Tramnetz Süd bringt ab 2026 zusätzliche Verbindungen.

Anfahrt mit Auto:

Bitte beachten, dass die Parkgebühren nur bargeldlos bezahlt werden können. Folgende Zahlungsmittel werden unterstützt: TWINT, Parkingpay oder EasyPark. Für jede Parkdauer - auch bei der Nutzung der kostenlosen ersten 30 Minuten - ist eine Anmeldung mit Autokennzeichen über die angegebenen Parking Apps oder über TWINT direkt bei Ankunft obligatorisch. Die Rezeption der Klinik Lengg unterstützt bei Bedarf gerne. Weitere Informationen zu Anreise und Parkgebühren, siehe www.swissepi.ch.

Das Mittagessen (auch vegan) kann im hausinternen Restaurant (Selbstbedienung) eingenommen werden. Dafür ist keine Anmeldung notwendig.

MITNEHMEN:

Matte oder Wolldecke, 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. Übernachtungsmöglichkeiten sind auf der Webseite angegeben: www.kriya.ch > Seminare > 24./25. Januar - Zürich > Übernachtungsmöglichkeiten.

«Tut euer Möglichstes, um andere glücklich zu machen.
Ihr könnt es zwar nicht allen recht machen, aber erweist
allen Seelen, die euch begegnen, Liebe und Güte.»

Paramahansa Yogananda



Kriya Yoga Seminar
mit Kripanandamoyima

24. / 25. Januar 2026
in CH-Zürich

KRIYA YOGA SEMINAR

24. / 25. Januar 2026 in Zürich

SAMSTAG, 24. JANUAR 2026

- 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, 25. JANUAR 2026

- 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 > 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 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 / CHF 300 (inkl. 3 Meditationen, exkl. Essen)
Bereits eingeführte Teilnehmende:	Euro / CHF 38 pro Meditation

Überweisung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn, 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

Es 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 Gesuche mindestens 2 Wochen vor dem Seminar einsenden.