

KRIYA UND SURYA YOGA

mit Sina Lucia Kottmann & Peter Weidmann

in Greiters 352, 87764 Legau



aus: Dhiranandas Yogamrita

KRIYA YOGA

verbindet

- Visualisierung
- Pranayama (Atemkontrolle)
- Bandhas (Körperverschlüsse)
- Mudras (Handhaltungen)
- Asanas (Bewegung) und
- Meditation

auf einzigartige Weise in einer ca. 60 bis 90 minütigen Übungsabfolge. Es ist eine sehr ursprüngliche Form des Kundalini-Yoga. Ein kraftvoller und hauptsächlich nach innen gerichteter, geistiger Weg.

Er ist nicht zu vergleichen mit dem stark Bewegungs-betonten Hatha Yoga und nicht zu verwechseln mit den Reinigungstechniken des Hatha (auch Kriyas genannt).

Durch Kriya Yoga wird Lebensenergie (Shakti, Prana, Chi) kontrolliert durch unseren Spinalkanal und die Chakren gelenkt. Bewusstsein und Energie werden aus den Sinnesorganen und Muskeln zurückgezogen und in der Wirbelsäule konzentriert. Die Praxis des Kriya Yoga

- balanciert unser Nervensystem
- stimuliert unser Gehirn, macht uns achtsam und wach
- reichert das Blut mit Sauerstoff an und
- lädt unsere Zellen mit reinsten Lebens-Energie auf.

Zusätzlich reinigt uns die aktivierte Lichtkraft von alten Schatten und Ängsten, die uns in unserem Selbst-Ausdruck blockieren und befangen halten. Wir werden freier, entfalten uns, wickeln uns aus... in eine verfeinerte Wahrnehmung, Selbsterkenntnis und in ein erweitertes Bewusstsein hinein.

Kriya Yoga macht innerlich satt, stark und lebendig. Er wirkt wie ein reinigender Lichtregen im gesamten Sein (Körper - Seele - Geist).

Als Königsweg der Meisterschaft wurde der Kriya Yoga seit Jahrtausenden in engen Lehrer-Schüler-Verbindungen sorgsam und ausschließlich mündlich an kleine Kreise ernsthaft Praktizierender weitergegeben. Durch das Wirken des großen Yogi Babaji wurde diese Tradition im 19. Jahrhundert in ihrem Mutterland Indien erneut lebendig und zugänglich für einen sehr viel weiteren Kreis von Suchenden, die **mitten im Leben** standen und alltäglichen Verpflichtungen nachzugehen hatten.

Auf Mahavatar Babaji folgte eine kraftvolle Linie von Kriya Meistern. In den Westen gelangte der Kriya Yoga erstmals Anfang des 20. Jahrhunderts mit Paramahansa Yogananda (sehr lesenswert im Vorfeld: Paramahansa Yoganandas "Autobiographie eines Yogi").

Heute ist Kriya Yoga nach wie vor eine achtsam gehütete und **wissenschaftlich nachweisbar wirksame spirituelle Praxis der Wiederverbindung der individuellen Seele mit dem Urgrund allen Seins** - mit der Größe, die wir Gott nennen, Schöpferkraft, kosmisches Bewusstsein, die allesumfassende, bedingungslose Liebe. Dieses Große Geheimnis reicht über die Dreiheit von Brahma (erschaffende Kräfte), Vishnu (erhaltende Kräfte) und Shiva (transformative, zerstörerische Kräfte) hinaus.

Der ebenso in den Kursen vermittelte aktive **SURYA YOGA** (Sonnenyoga nach Yogiraj Siddhanath Gurunath, ca. 20 minütige Bewegungsabfolge) ist die optimale Vorbereitung für den anschließenden meditativen Kriya Yoga.



"Ein Mensch glaubt dann an Gott, wenn er wirklich an sich selbst glaubt, denn Gott lebt im Kern unseres Herzens." Babaji

Du selbst entscheidest, wie stimmig und wichtig die Praxis des Surya und Kriya Yoga für Dich ist.

Für uns ist Kriya ein *heiliger* im Sinne eines heilenden, ganz-machenden Weges und ein Weg des Yoga, der achtsam praktiziert sein will. Wir selbst gehen ihn seit 2007, in dankbarer Hinwendung zur Meisterlinie und unseren Lehrern.

Bevor die letzte Technik des kompletten Übungszyklus gelernt wird und die abschließende Einweihung als Kriya Yoga Sevak (eingeweihter Schüler) erfolgt, geben wir Dir daher ein halbes Jahr Zeit, Dir darüber klar zu werden, ob der Kriya Yoga für Dich ein Herzensweg ist und Du die eigene Praxis vervollständigen und vertiefen willst.

Am abschließenden Kursabend wirst Du in der Lage sein, alle Techniken sicher auszuführen und selbst anzuleiten.

Anmeldung verbindlich bei

Peter Weidmann Tel. 08330-2419500 Email: info@grenzen-erweitern.de
oder

Sina Lucia Kottmann Tel. 08330-2319959 Email: slk@grenzen-erweitern.de

Die Anmeldung ist wirksam nach einer Anzahlung von 100€ vor Kursbeginn.



Ruf uns gerne an, falls Du Fragen hast.

Namasté.

Wir freuen uns auf Dich!

TERMINE AUF ANFRAGE

falls aktuell nicht ausgeschrieben

**5 Abende, jeweils 19 - ca. 22 Uhr
und 1 abschließender Abend: 17 Uhr bis open end.**

Die ersten 5 Termine finden in relativ kurzen zeitlichen Abständen statt. An diesen 5 Abenden werden der Surya Yoga und die ersten 5 Kriya-Techniken vermittelt.

Erst nach 6 Monaten des achtsamen Praktizierens der ersten 5 Kriyas findet der sechste Kurstag statt. Wir vertiefen die erlernten Kriya Techniken durch Bandhas und erlernen die sechste Technik der Kriyas. Einweihung zum Kriya Yoga Sevak (Schüler)

Anschließend: ausgelassenes Yogi-/Yogini-Fest, indisch-allgäuerisch & von Herzen! Open end.

ORT Greiters 352, 87764 Legau
bei mehr als 5 Teilnehmern Yogaraum in naher Umgebung

mitzubringen

- bequeme helle Kleidung, warme Socken
- Yogamatte oder Lammfell
- Meditations-Kissen oder -Hocker
- am ersten und letzten Abend einen persönlichen Kraftgegenstand, eine Frucht und eine Blume zum Segnen

Teilnahmegebühr: 390€, inklusive Lehr-Skripte etc.

Falls Du das sichere Gefühl hast, dass Kriya Yoga jetzt ein wichtiger Schritt für Dich sein kann, um im Leben kraftvoll voranzugehen, aber vielleicht gerade nicht die finanziellen Mittel dafür vorhanden sind, ruf uns einfach an.

Mindestteilnehmerzahl: vier.

**Um einen achtsamen und intensiven Unterricht zu gewährleisten,
nehmen wir maximal acht Teilnehmer an.**