

# Einführungsseminar

# Kriya-Yoga

mit Bhaktananda

in Basel Sa/So 14./15. November 2020



Die Kriya-Yoga-Technik besteht aus wirkungsvollen Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Kriya-Yoga bedeutet aus dem indischen Sanskrit übersetzt:

**“Einheit zur Seele in jeder Handlung“**

Alle Menschen leben in Verbindung zur Seele, aber nur wenige sind sich dieser Einheit bewusst, weil sie sich selbst zu stark mit dem Körper und dem Geist identifizieren. Dies führt zu Sorgen und Ängsten.

Durch regelmässige Kriya-Yoga-Meditationen lenken wir die Sinne nach innen und entfachen das Feuer der Seele. Dabei erfährt man schon nach kurzer Zeit mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen. Dieser spürbare Frieden aus dem Innern öffnet dem Übenden nach und nach die Augen für die unsichtbaren Botschaften hinter jedem Lebensumstand sowie das Herz für die unsichtbare Liebe hinter jedem Menschen. Dadurch nehmen wir die Verbindung zur Seele wahr und gewinnen Erkenntnis und Lebensfreude.

Das heute praktizierte Kriya-Yoga wurde durch Paramahansa Yogananda (Autor von "Autobiographie eines Yogi") im Westen erstmals einem breiten Publikum bekannt gemacht.

Bhaktananda unterrichtet seit 2005 Kriya-Yoga. Er ist ein Beispiel, wie man auch mit vielen weltlichen Pflichten und Verantwortung im täglichen Leben Yoga verwirklichen kann. Er versteht es, mit verständlichen und präzisen Erklärungen die Wissenschaft des Yoga zu einem einfachen und anwendbaren Instrument für den Alltag zu formen und beleuchtet auch die dunklen Täler des Lebens mit zahlreichen Erkenntnissen.

Für weitere Informationen: [www.bhaktananda.ch](http://www.bhaktananda.ch)

**Datum:** Samstag und Sonntag, 14./15. November 2020

**Adresse:** Yoga Atelier Basel, Petersgasse 32, 4051 Basel

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, Matte und festes Sitzkissen

**Kosten:** Neue Teilnehmer CHF 250.- fürs ganze Wochenende, wird vor Ort bar bezahlt.  
Für eingeführte Kriya-Yoga-Studenten CHF 35.- pro Meditation.

**Programm:**

Samstag:	09.00	Einführung in die 1. Kriya-Yoga-Technik
	11.00	Meditation für alle
	13.00	Mittagessen *)
	15.00	Meditation für alle und Fragen beantworten bis ca. 17.30 Uhr
Sonntag:	09.00	Meditation nur für 2. Kriya-Yoga Studenten
	11.00	Meditation für alle und Fragen beantworten bis ca. 13.30 Uhr

*Aus organisatorischen Gründen bitten wir alle Teilnehmer, mindestens 20 Min. vor Seminarbeginn vor Ort zu sein.*

\*) Es findet ein gemeinsames Mittagessen statt. Wer teilnehmen möchte, vorher bei Barbara Pilloud anmelden.

## Anmeldung und Informationen

Barbara Pilloud: 079 309 44 91 oder [barbara.pilloud.hofmann@bluewin.ch](mailto:barbara.pilloud.hofmann@bluewin.ch)