**SEMINARORT:**
H+Hotel, Daimlerstraße 1, D-71083 Herrenberg, www.h-hotels.com

**UNTERKUNFT:**
Das H+Hotel bietet neu renovierte Zimmer an, die sich im selben Gebäude wie der Seminarraum befinden. Zimmerpreise inklusive Frühstück: Einzelnutzung pro Nacht Euro 69, Doppelnutzung Euro 79. Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC und freies WLAN. Die vergünstigten Zimmer sind bis 2 Wochen vor Seminarbeginn für uns reserviert. Bei der Buchung unbedingt das Stichwort «Yoga Seminar» angeben. Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 15 Uhr und am Abreisetag bis 12 Uhr zur Verfügung.
Telefon: +49 7032 27 1-0 oder -602, E-Mail: stuttgart.herrenberg@h-hotels.com

**ANREISE:**
Anreise mit dem Auto:
Autobahn A81, Ausfahrt Gärtringen benutzen (ansonsten man Herrenberg durchqueren muss). Es stehen 80 gebührenfreie Parkplätze zur Verfügung. Für Herrenberg benötigt man eine grüne Umweltplakette. Ausländische Teilnehmende können die Plakette über die Seminarorganisation erwerben.
Anreise mit der Bahn:
Ab Stuttgart von Gleis 101 (S-Bahn tief) mit der S1 (Richtung Böblingen/Herrenberg) bis zur Station Herrenberg ZOB. Dann mit Bus 781 bis zur Haltestelle Herrenberg Daimlerstraße. Fahrzeit ab Stuttgart: ca. 50 Minuten. Am Bahnhof Herrenberg stehen auch Taxis zur Verfügung.

«Durch Meditation kannst du den Kokon
der Täuschung verlassen und frei werden.»

Kripanandamoyima

Kriya Yoga Seminar
mit Kripanandamoyima

23. / 24. April 2022
in D-Stuttgart-Herrenberg

# KRIYA YOGA SEMINAR

23. / 24. April 2022 in D-Stuttgart-Herrenberg

**SAMSTAG, 23. APRIL 2022**

09.00 Uhr Einführung in die Kriya Yoga Technik für neue Teilnehmende
Neue Teilnehmende werden gebeten, sich eine halbe Stunde vor Seminarbeginn einzufinden (Türöffnung 08.00 Uhr).
11.15 Uhr Meditation für alle Stufen
13.00 Uhr Mittagspause: Das Mittagessen kann im hausinternen Restaurant (Selbstbedienung) eingenommen werden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
16.00 Uhr Fragen
16.30 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 18.30 Uhr)
Nach Wunsch anschliessend gemeinsames Abendessen.

**SONNTAG, 24. APRIL 2022**

09.00 Uhr Meditation ab 2. Kriya Stufe (nicht für neue Teilnehmende)
(Türöffnung 08.30 Uhr)
11.15 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 13.00 Uhr)

**AUSKUNFT UND ANMELDUNG:**

Gabi und Werner Christmann, Wormserstraße 14-15, D-67346 Speyer,
Tel. +49 (0)6232 248 79, E-Mail: gabi_werner.christmann@kriya.ch.
Anmeldung nach Möglichkeit bitte über die Website: www.kriya.ch > Seminare.
Schriftliche Anmeldungen bitte mit folgenden Angaben: Adresse, Telefon, Kriya Stufe bzw. vermerken «neu»; Teilnahme am ganzen Seminar oder an welchen Meditationen, Abendessen ja/nein.
Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.

**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.

**MITNEHMEN:**

Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung (z.B. Trainer), Socken, Sitzkissen oder Meditationsbank bzw. -sitz mit Lehne (Wandplätze können nicht garantiert werden).

**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 220 (exkl. Essen)
Bereits eingeführte Teilnehmende: Euro 30 pro Meditation
Ermässigungen nach Absprache (z.B. Ausbildung, finanzielle Engpässe). Zudem 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 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