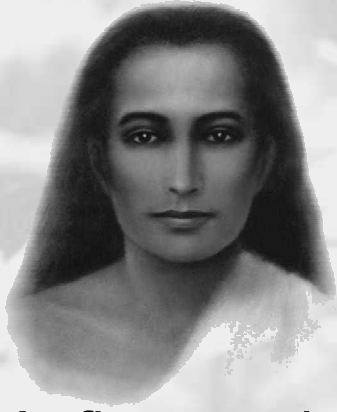


Babaji's Kriya Yoga



Aufbauseminar II "Anthar Kriya Yogam"

Om kriya babaji
nama aum

Retreat-Wochenende

mit Satyananda

- Zweite Einweihung in Babaji's Kriya Yoga
- Yoga im Alltag
- Mantra Einweihung + Yagna Feuerritual
- Rückzugszeit, Übernachtung im Seminarhaus

Für alle StudentInnen mit erster Einweihung!

Das Aufbauseminar vermittelt dir Techniken und Bewusstseinshaltungen, die dir ermöglichen, Kriya Yoga ins tägliche Leben zu integrieren und im Alltag fortwährend zu praktizieren, und dadurch seine komplette Fülle und Effektivität zu erleben. Mit seinen alltagsbezogenen Techniken ergänzt dieses Seminar die Kriya Yoga Techniken der ersten Einweihung. 24 Stunden werden schweigend verbracht. Höhepunkt des Seminars wird die Einweihung in persönliche Mantras sein. Das Seminar beinhaltet neben den Trainingseinheiten etwas freien Zeitraum für die Beschäftigung mit sich selbst sowie die gemeinsame Praxis der Techniken aus der ersten Einweihung.

Alle, die die erste Einweihung erhalten haben, sind zur Teilnahme ermutigt, unabhängig davon, wann sie diese erhalten haben und ob sie regelmäßig geübt haben! Dieses Seminar gibt eine neue Auffrischung!

Seminar Details

Teilnahmevoraussetzung ist die erste Einweihung in Babaji's Kriya Yoga (im Ausnahmefall kann eine verbindliche Teilnahme an einem unmittelbar anschließenden Basisseminar vereinbart werden). Weitere Voraussetzung ist die Anwesenheit während der zwei Nächte im Seminarhaus.

Deutschsprachige Seminare beinhalten simultane Übersetzung und deutsche Unterlagen ggf. ergänzt durch englische Originalunterlagen. Im von wunderschöner Natur umgebenen ruhigen Kanada Ashram findet das Seminar in englisch und französisch statt. Bei Interesse an einer Teilnahme in Babaji's Kriya Yoga Ashram in Kanada bitte dort die näheren Bedingungen erfragen.

Termine – Anmeldung – Infos - Schweiz

Datum: Fr 19. August – So 21. August 2011

Anmeldung: Babaji's Kriya Yoga

Claudius & Maja Rieser, Am Bachrain 7, CH-8512 Thundorf

Tel: +41 (0) 52 366 32 92 E-Mail: info@free-mind.ch www.free-mind.ch



Mitzubringen sind komfortable Kleidung für Yoga Übungen, wetterangemessene Außenkleidung für Spaziergänge, ausreichend Papier und Schreibzeug für erforderliche Aufzeichnungen, sowie Yogamatte und Meditationskissen oder Decke.

Veranstaltungsort ist das Seminarhaus „Löchli“ (Oase der Ruhe) in 9240 Niederglatt, zwischen Winterthur und St. Gallen in der Schweiz.

Das einmalige Grundstück Löchli umfasst etwa 1,4 Hektaren Fläche, liegt mitten im Wald und bietet Natur pur. Die grosse angelegte Hauswiese eignet sich hervorragend für genussliches entspannen. Vom Zürcher Flughafen ca 45 Min und vom nahe gelegenen Ortsbahnhof Uzwil SG sind es ca 15 min. Für Anreisende per Zug kann eine Fahrgemeinschaft vom Bahnhof arrangiert werden. Die Veranstaltung beginnt am Freitag Abend um 19:30 Uhr und endet am Sonntag Nachmittag 16.00 Uhr. Die Anreise sollte bis zum Checkin um 19.00 Uhr erfolgt sein. Wenn du zu spät ankommen solltest, rufe bitte rechtzeitig an:

unsere Kontaktperson Maja +41/ (0) 79 451 29 84.

Kosten für das Seminar **Total: CHF 640.-** bestehend aus Einweihungsgebühr, Unterkunft im DZ mit Vollpension und vollwertiger vegetarischer Verpflegung.

Bei Wiederholung wird für den erneuten vollständigen Einweihungsprozess in neue persönliche Mantras (neben der Wiederholung bereits gelernter Techniken) auch der empfohlene Teilnahmebeitrag erbeten.

Zur Anmeldung bitte den Anmeldecoupon an Babaji's Kriya Yoga an die Kontaktperson in der Schweiz senden, eine Anzahlung von CHF 80.- leisten (Betreff: "BKY2 ") und gleichzeitig mündlich oder per Mail bestätigen. Mit dem Eingang der Anzahlung ist die Anmeldung registriert. Die Anzahlung wird bei Nichtzulassung zum Seminar oder bei veränderter Teilnahme wegen höherer Gewalt zurückerstattet. Der Restbetrag kann gleichzeitig überwiesen werden oder spätestens am 7.08.2011 vor Seminarbeginn bezahlt sein. Der Erwerb von Publikationen, CD's, DVD's, Bücher, Fotos und Ketten können während des Seminars gemacht werden. Die verfügbaren Plätze im Seminarhaus sind limitiert. Es stehen Doppelzimmer zur Verfügung. Gib bei der Anmeldung an, wenn Du mit einer bestimmten Person (Name) ein Zimmer teilen möchtest.

Programm

Freitag

- 19:30 Eröffnungs-Puja + Einführungsvortrag
'Nityananda Kriya' – Meditation während des Tätigseins – Yoga der kontinuierlichen Achtsamkeit; 'Mauna Yoga' – Yoga des Schweigens;
- 22:00 Gemeinsame Abendsadhana (Kriya Kundalini Pranayama & Dhyana)

Samstag

- 05:30 Einüben von neuen Pranayama Techniken zur Energetisierung, Selbstheilung und Erweckung der Kundalini Kraft + gemeinsame Morgensadhana
- 06:30 Beginn einer 24 Stunden Periode des Schweigens; Gemeinsame Hatha Yoga Praxi
- 08:00 Frühstück, Freie Zeit und eigenständige Praxis von 'Nityananda Kriya'
- 11:00 'Bandhas' und 'Mudras', psychophysoenergetische Muskelblocks zur Steuerung der Körperenergie und Aktivierung der Chakras, Einführung und Praxis
- 11:30 Workshop über das Arbeiten mit positiven Intentionen und Autosuggestion
- 12:30 Meditation über den Text von Babaji "Wer Bin Ich?", danach Mittagessen
- 14:00 Workshop über den rechten Umgang mit Emotionen "Wie kann ich belastende Emotionen im Alltag loslassen - trainieren des losgelösten Betrachtens"
- 15:00 Geh-Meditation in der Natur, Prana und Aura sehen, Wolken auflösen
- 16:30 'Yoga Nidra', Yogische Ruhe – die komplette Erholung für Körper und Geist, machtvoller als gewöhnlicher Schlaf, Einführung und Praxis
- 18:00 'Kriya Mantra Yoga', Einführung in Bedeutung, Wissenschaft und Anwendung von Mantrén, Organisation der 'Mantra Yagna' Feuerzeremonie, danach Abendessen
- 20:00 Vortrag "Unsere Werte" und "Wie integriere ich Kriya Yoga in mein tägliches Leben?"
- 22:00 Gemeinsame Abendsadhana

Sonntag

- 05:30 Praxis der neuen Pranayama Techniken + gemeinsame Morgensadhana
- 06:30 Widmung und Ende der Schweigeperiode, Hommage an Babaji, Gemeinsame Hatha Yoga Praxis
- 08:00 Frühstück und Beginn des heiligen Feuerrituals 'Mantra Yagna': Teams von 2 bis 5 Personen lösen sich stündlich ab, anschließend 'Mantra Diksha', persönliche Einweihung in die Bija Mantras und ein Shakti Mantra, danach eigene Praxis der Mantras
- 14:00 Beenden der Feuerzeremonie, Mittagessen
- 15:00 Diskussion und Austausch über Erfahrungen des Wochenendes
- 16:00 Ende des Seminars und Abreise

Ausblick

Vertiefungsseminar III "Fortgeschrittenen Training" – 1 Woche Intensiv Retreat

Im Vertiefungsseminar empfängst Du die dritte (und letzte äußere) Einweihung, die Dich in die komplette Serie der 144 Kriyas aus der Tradition von Babaji's Kriya Yoga einführt, und es bereitet Dich auf ein fortgeschrittenes Praktizieren von Kriya Yoga vor., Die Techniken schöpfen aus der uralten Tradition des Yoga, sie sind kostbar und vielfältig. Ihre Reichhaltigkeit wird Dich in die Lage versetzen, Dich ganzheitlich (physisch, vital, emotional, mental, intellektuell, spirituell) weiterzuentwickeln. Teilnahmevoraussetzung sind Basis- und Aufbau-seminar mit erster und zweiter Einweihung, sowie ein bis zwei Jahre etablierte regelmäßige Praxis der

Techniken der ersten Einweihung (Asana, Kriya Kundalini Pranayama und Dhyana).



Babaji's Kriya

