



Hamsa Kriya Yoga mit Jürgen nach Yogiraj Gurunath Siddhanath

Im Kriya Yoga vermitteln wir dir hoch effektive Atemtechniken, zur Reinigung und Aktivierung deiner Chakren, Reinigung deines Wirbelsäulen-Kanals, zur Aktivierung deiner Kundalini-/Lebens-Energie und der gezielten Verteilung dieser wundervollen Lebenskraft in deinem gesamten Körper, auf allen Ebenen.

Die gezielte Konzentration auf die innere Atemtätigkeit, insbesondere den Atemstrom in der Wirbelsäule, ist das wesentliche im Kriya Yoga. Denn der heilige Kriya Atemstrom ist direkt mit dem göttlichen Bewusstsein verbunden. Aus diesem Bewusstsein heraus entwickelt und wächst der Mensch. Durch den konzentrierten Atem wird dieser Prozess beschleunigt.

An unserem Kriya-Yoga-Intensiv-Wochenende vermitteln wir dir folgende Inhalte:

Freitag:

- 9.30h - ca. 18h: Einführung in die Lehre des Kriya Yoga, Einweihung in die Energie des Kriya Yoga, Einführung in die Basis-Übung und Praxis der OM-KA-Atemtechnik.

Samstag & Sonntag:

- Je 9.30h – ca. 18h: Praxis-Vertiefung und Vermittlung weiterer Techniken, wie die Shiva-Shakti-Atmung, das Maha-Mutra, ergänzende Energiearbeit, gemeinsames Kriya-Paravastha, Abschluss-Sharing

Jürgen Biert: „Meine eigene Erfahrung im Kriya Yoga ist, dass mein Alltag ruhiger und friedlicher wird. Ich fühle mich getragen. Das Auf und Ab in meinem Leben wurde merklich weniger. Ich erhielt viel schneller Antworten auf Fragen oder bei Herausforderungen, durch meine Intuition. Die Verbindung zu mir und anderen Menschen wurde gelassener und einfacher. Ich fühle mich mit viel mehr Klarheit durchs Leben gehen, im Leben stehen.“



Unser ganzes menschliches Wesen ist der Ausdruck unserer Seele. Das Hauptziel einer jeden Seele ist der Frieden in sich Selbst. Der Selbstfrieden aller Menschen wird die Grundlage für den Erdenfrieden sein. Wenn Du möchtest: Sei Du der Same für den Erdenfrieden durch Deinen Selbstfrieden.

Ein wesentlicher Punkt eines jeden Menschen im Alltag ist der stetig aktive, zweifelnde Verstand, der sich gerne in innerer Unruhe und Unzufriedenheit ausdrückt. Verantwortlich dafür sind häufig ungeklärte Emotionen, die nicht zur Ruhe kommen. Eine sehr effektive Möglichkeit, unseren Verstand schnell aus der Enge des unkontrollierten Denkens zu befreien, ist die Atmung durch die Wirbelsäule. Mit dieser Atmung kommen gleichzeitig mehr Klarheit und Frieden.

Die Kriya Atmung ist die Zuwendung zu Dir selbst. Es ist die Wertschätzung für Dich selbst, die du Dir selbst gibst, um Dich wachsen zu lassen. Es liegt in Deiner Verantwortung und Deinem Potenzial, für Dich zu sorgen.

Der heilige Atem ist unsere wirkungsvollste Medizin für den Selbstfrieden, die wir zur Verfügung haben. Kriya Yoga, der Kriya-Atem hilft uns aus der Begrenzung des Verstandes in die direkte Wahrnehmung unserer Lebensenergie zu kommen. Der Kriya-Atem hilft uns in Kontakt zu treten mit unserem höheren Selbst, unserer Seele. So erhalten wir einen Zugang zu dem tiefen Wissen unserer Seele, welches uns führen und nähren kann.

Aktuelle Termine findest du auf unserer Homepage im Abrahm-Kalender. Zur Anmeldung wende dich gerne per Email an: heilangebot@abrahm.de. Bei weiteren Fragen melde dich gerne telefonisch unter 0173-7582972.

