

Siddhanath Kriya und Surya Yoga

Abrahm Seminare nach Yogiraj SatGurunath Siddhanath

„Die Alchemie der totalen Transformation“

Der Atem ist unser wichtigstes Werkzeug, viel mehr als nur Luft holen. Er wird dich dahin bringen, wo du hin möchtest: in deine Selbstliebe.

Siddhanant Kriya richtet Dich innerlich auf, verbindet Dich mit Deinem höchsten Selbst. Über die Atmung durch die Wirbelsäule erwächst sowohl die Verbindung zu Gott als auch die Heilung Deiner Selbst.

Warum Kriya Yoga?

Möchtest Du deinen Alltag mit mehr Freude und Frieden füllen?
Bringen dich deine Gedanken und äußere Einflüsse immer wieder aus dem Gleichgewicht?
Dann ist Kriya Yoga genau das richtige für dich.

Kriya ist nicht nur eine Technik, sondern bringt die innere Ordnung, dein inneres Gleichgewicht, was du dir vielleicht schon lange wünschst.

Das erkennst du an:

- Ausgeglichenheit und Balance im Alltag
- Mehr Klarheit - Du bleibst in deiner Konzentration und in deinem Fokus
- Du bleibst mehr und mehr im Vertrauen, wodurch es dir leichter fällt mit dem Leben zu fließen
- Du bleibst verbunden mit deinem Herzen, wodurch du in Ruhe und Frieden mit dir selbst kommst

Das Wesentliche im Kriya Yoga ist die gezielte Konzentration auf die innere Atemtätigkeit, insbesondere den Atemstrom in der Wirbelsäule.



Abrahm

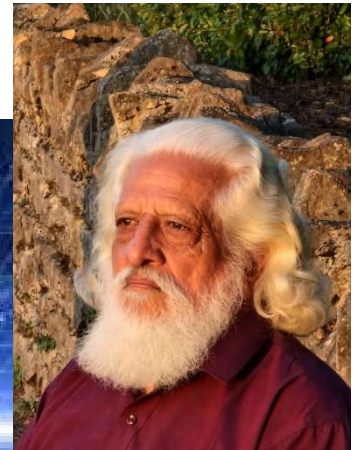
Die Vision des Kriya Yoga Meisters Yogiraj Gurunath Siddhanath:
„Erdenfrieden durch Selbstfrieden!“

Das Ziel einer jeden Seele ist der Frieden in sich selbst. Sei du der Same für den Erdenfrieden durch deinen Selbstfrieden.

Über Yogiraj SatGurunath Siddhanath: Gurunath ist ein liebevoller Familienvater und indischer Yogameister. Er reist seit Jahrzehnten um die Erde, verbreitet Siddhanath Kriya und unterrichtet die einzigartige Methode des gedankenfreien Zustands (Samadhi).

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 ist merklich weniger geworden. Ich erhalte viel schneller Antworten auf Fragen oder bei Herausforderungen, durch meine Intuition. Die Verbindung zu mir und anderen Menschen ist gelassener und einfacher. Ich fühle mich mit viel mehr Klarheit durchs Leben gehen, im Leben stehen.“*

Die Kriya Atmung ist die Zuwendung zu dir selbst. Es ist deine eigene Wertschätzung für dich selbst, die du dir schenkst, um dich wachsen zu lassen. Es liegt in deiner Verantwortung und in deinem Potenzial, für dich zu sorgen.



Siddhanath Kriya und Surya Yoga

Abrahm Seminare nach Yogiraj SatGurunath Siddhanath

Hamsa Surya Yoga - Die Kraft der Sonne

Bei Hamsa Surya nutzen wir die Kraft der Sonne, um uns mit der Lebendigkeit und Energie kraftvoll aufzuladen. Wir entgiften uns, indem wir sowohl die körperlichen als auch die seelischen Rückstände Stress, Belastung und Desorientierung mit den energetisierten Händen aus uns herauswaschen.

Bereits 15 Minuten Übung reichen aus, um Dich gleichzeitig sowohl zu reinigen als auch aufzuladen. Diese besonders wirkungsvolle Technik gibt Dir den Schutz und die Stärke für den ganzen Tag.

Surya Surya Yoga kann wunderbar für sich alleine genutzt werden. In Verbindung mit Kriya Yoga kann es als vorbereitende Auflade-Übung angewendet werden, um die Kriya Übungen noch intensiver zu erfahren.

Lebe Deinen Alltag mit mehr Klarheit, Leichtigkeit und innerer Ruhe.

Schutz und Heilung durch die Kraft der Sonne



Übersicht der Angebote 2024 / 2025

Im Kriya Yoga bekommst du hoch effektive Atemtechniken vermittelt zur

- Reinigung und Aktivierung deiner Chakren,
- Reinigung deines Wirbelsäulen-Kanals,
- Aktivierung deiner Kundalini-/ Lebensenergie und
- gezielten Verteilung dieser wundervollen Lebenskraft im gesamten Körper.

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

Kriya Einführungstag Basic

Die vollständige Unterweisung in das „Siddhanath Kriya Yoga Basis“ besteht aus einer Abfolge von sechs Techniken. In praktischen Übungen werden wir an diesem Tag die ersten drei Techniken des Kriya Yoga anleiten.

Ergänzend erhältst Du eine Segnung, mit deren Hilfe die Verbindung zu Deiner Kundalini intensiver wird. Diese Verbindung ist sehr wichtig, damit der Bewusstseins-Fluss zwischen Dir und Deiner Kundalini stabilisiert wird. *Somit erhältst Du auch eine stärkere Verbindung zu Shiva Goraksha Babaji, der Dich während der Übungen begleitet.*

Wir werden Dich an diesem Tag in Übungen und theoretischen Unterweisungen in das Kriya Yoga einführen. Du erfährst, wie das Kriya Yoga sowohl in Dir wirkt als auch wie es Dich im Alltag unterstützt. Für den Einstieg erhältst Du ausreichend Techniken, um zu Hause das Kriya Yoga anwenden zu können. Die Segnung ist Teil der Einführung.

Die **Einführungstage** finden statt am:

- **27. September 2024**
- **24. Januar 2025**

jeweils in der Zeit von 13:00 bis 19:00 Uhr

Kriya Yoga Intensiv (3 Tage)

Kriya Yoga wird als Workshop in 3 Tagen in Folge angeboten. Die Tage können jedoch auch einzeln gebucht werden. Dieser 3 Tage Kurs gliedert sich wie folgt:

- 1. Tag **Kriya Einführungstag Basic**
- 2. Tag **Fortführung der Einweisung in die Siddhanath Kriya Yoga Basic-Praxis**
- 3. Tag **Reinigung und Heilung des Energiesystems mit erweiterten Techniken, Wiederholung der erlernten Techniken, zusätzliche Informationen**

1. Tag: Einführung in die ersten drei Techniken

Siehe oben die Beschreibung zur „Kriya Einführung Basic“

2. Tag: Einführung in die zweiten drei Techniken

Dieser Tag ist sowohl für Einsteiger als auch für Wiederholer geeignet.

Wir werden an diesem Tag sowohl die erlernten Techniken vom „Einführungstag“ wiederholen als auch die weiteren drei Techniken des Siddhanath Kriya Basic kennenlernen. Bereichert werden die Übungsteile durch Fragen & Antworten als auch der Reflektion der Erfahrungen mit den Kriya Techniken.

3. Tag: Kriya-Praxis und Vertiefung

Auch dieser Tag ist sowohl für Einsteiger als auch für Wiederholer geeignet.

Wir beginnen in der Regel mit einer Puja. Die Puja ist ein Ritual mit Gebeten und dem Shiva Lingam zur Reinigung und Heilung der unterschiedlichen Energie-Körper. Gemeinsam werden wir intensiver in die Kriya Yoga Praxis gehen. Wir erfahren die tiefe Wirkung der Kriya Praxis im Körper, dem Emotionalen und den Gedanken. Gemeinsam werden wir dann in einer gehaltvollen Meditation ihre Wirkung auf unser Bewusstsein erfahren.

Kriya Yoga Intensiv-Seminare finden statt am:

- **29. November – 1. Dezember**

jeweils am 1. Tag von 13:00 bis 3. Tag 17:00 Uhr

Kriya Praxis Tag

Gerne begleiten wir Euch in eurer Kriya Praxis. Je länger wir Kriya Yoga üben, unabhängig ob wenig oder viel, führen uns die Techniken immer stärker zu uns Selbst. Dies beinhaltet, dass die Erfahrungen stets feiner werden. Dies wirft natürlich auch Fragen auf. Hierauf werden wir Euch gerne Antworten geben.

Durch die Anwendung des Kriya Yoga eröffnen sich fortwährend tieferliegende Bewusstseins Ebenen. Dies sind wundervolle Erfahrungen. Jedoch kann es uns auch vor neue Herausforderungen stellen. Wir möchten Euch begleiten, wie ihr damit nun umgehen könnt.

Je nach Verlauf und Interesse werden wir mit Euch Techniken wiederholen und passende Übungen praktizieren.

Während dessen werden wir Euch Tipps geben, neue Erfahrungsebenen eröffnen und tiefergehende Details für eure Praxis geben.

Kriya Yoga Praxis-Tage finden statt am:

- **28. September 2024**
- **30. Oktober 2024**
- **20. Dezember 2024**
- **25. Januar 2025**

jeweils in der Zeit von 9:00 bis 15:00 Uhr



Surya Yoga Tag

An diesem Seminar werden wir mit Euch folgende Teile üben:

- Verbindung mit der Sone
- Sonnenschild
- Sonnen Mantra
- Feueratem

An folgenden Tagen findet das Surya Yoga mit Sonja statt:

- **21.März**
- **19.April**
- **13.Mai**
- **27.Juni**
- **24.September**
- **8.Oktober**
- **28.November**
- **19.Dezember**

jeweils in der Zeit von 9:00 bis 15:00 Uhr