

Weitere Infos zum Kriya-Integrations Workshop

Ziel

- Die Wirkung von Kriya Yoga tiefer erfahrbar machen
- Was verändert an und in meiner Wahrnehmung zu mir während der Kriya Praxis
- Wohin kann Kriya Yoga mich führen? Persönlichkeitsentwicklung / -Entfaltung
- Reflektion der Kriya Erfahrungen
- Auswirkungen auf meinen psychischen Zustand erfahrbar machen: Karma, inneres Kind
- Gemeinsamer Austausch von Erfahrungen
- Umgang den seelischen Zuständen im Alltag: Unruhe, Müdigkeit, Verwirrung, Widerstand
- Korrekturen und Verständnis im Ablauf der Kriya Praxis

Ansatz:

- Gemeinsam die Kriya-Praxis vertiefen – Korrigieren, um Kriya einfacher und zugänglicher zu machen
- Zusätzliche Meditationsübungen: Puja, Weißer Schwan, Hatha Yoga, Lotus-Atmung, Weitere Atemübungen
- Nutzen des Kriya-Praxis: Ansätze erkennen, wie man für sich selbst im Kriya weiter kommt in seiner Persönlichkeitsentfaltung
- Umgang mit psychischen oder körperlichen Phänomenen im Kriya
- Evtl. Arbeit mit dem Stern oder Aufstellungen

Fragen und Antworten zu Kriya und persönlichen Erfahrungen, ca. 1 – 1,5h. Tägliche Kriya Praxis, ca. 2 Stunden

Kriya Yoga - Ein Wegweiser der Stille

In der Praxis des Kriya-Yoga führen wir bewusst Atemtechniken aus, um uns zu reinigen, zu harmonisieren und neu zu ordnen - auf körperlicher, energetischer und seelischer Ebene. Eine Rückverbindung mit uns selbst, die uns in tiefe Klarheit, innere Stille und einen Frieden führt, der von inneren heraus wachsen darf.

Denn die Stille ist unser Zuhause. Hier finden wir Ruhe, Frieden und ein tiefes Ankommen bei uns selbst.

Im Raum der Stille dürfen wir lauschen, beobachten und erfahren. Wir begegnen uns in der vollkommenen Zuwendung zu uns selbst. Es ist jener Ort, an dem Bewusstsein entsteht – der heilige Bewusstseinsgeist. Diesen Raum erfahren wir zugleich in uns selbst wie auch am Ursprung allen Seins, in dem, was wir als Gott verstehen.

Die Stille ist der Geburtsort von Licht, Vibration Bewegung und Klang. Das Licht lässt uns erkennen. Die Vibration bringt Bewegung und Lebendigkeit. Der Klang schenkt uns Führung auf unserem Lebensweg. Aus der Stille erwachsen Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit, von Lebendigkeit und Freude, von Mitgefühl für uns selbst, von Demut, Dankbarkeit und Respekt. Ebenso wachsen Verantwortung für unser Sein und Hingabe an das Leben. Unser Vertrauen in das Leben, der Kern unseres göttlichen Bewusstseins, vertieft sich mit der Stille und dem inneren Frieden. In ihr erfahren wir uns selbst in Wertschätzung.

Die Suche nach uns selbst, nach dem Sinn unseres Lebens, nach Gott und nach Frieden erfüllt sich aus diesem Zustand der Stille. Aus ihr heraus erkennt unser Verstand klarer, was für uns wesentlich ist – auch im Alltag. Wir gewinnen an Stabilität und Sicherheit durch die Geborgenheit in uns selbst.

Aus diesem inneren Raum zeigt uns das Bewusstsein unser Leben in Klarheit. Wir erkennen Ordnung, Orientierung und Richtung. Das Licht weist den Weg, der Klang begleitet uns Schritt für Schritt durch den Alltag. Unsere positiven Gefühle werden kräftiger und freundlicher, und wir verbinden uns immer tiefer mit uns selbst. So wächst Selbstannahme und Selbstliebe.

Unser Atem ist die direkte Verbindung zu uns selbst und in den Raum der Stille, des absoluten Bewusstseins. Er ist die Bewegung unseres eigenen Lebensgefühls. Indem wir uns bewusst mit unserem Atem verbinden, erkennen wir uns selbst. Im Atem erfahren wir: Wir sind unser Leben. Jeder Einzelne von uns. Wir kommen bei uns selbst an. Dieses wachsende Vertrauen zeigt sich im Herzen als Glück, Freude, Freiheit und Frieden.

Unser Alltag ist der Spiegel unseres inneren Zustands. In ihm erkennen wir – im Außen wie im Inneren –, wie sehr wir mit uns selbst verbunden und im Vertrauen sind. Der Alltag korrigiert uns durch Hindernisse, Krisen und Konflikte. Unsere Aufgabe ist es, daraus zu lernen, uns zu befreien und uns weiter zu entfalten. In der indischen Tradition wird dieser Weg des Lernens Karma genannt – unser ureigenes Entwicklungssystem.

Der Kriya-Atem dient uns dabei auf zwei Ebenen: Er verbindet uns mit dem Raum der Stille, der Ruhe und des Friedens. Gleichzeitig schenkt er uns Klarheit, um unsere Lernaufgaben zu erkennen und ihnen mit Bewusstsein zu begegnen. So erhalten wir Führung und Vertrauen, um unseren Lebensweg in Achtsamkeit und Hingabe zu gehen.