

«Ebenso wie der Baum  
bereits im kleinen Samenkorn enthalten ist,  
so liegt auch die göttliche Erkenntnis der Allgegenwart  
in der Seele verborgen.»

Paramahansa Yogananda



Kriya Yoga  
mit Kripanandamoyima

Kriya Yoga Seminare 2025

## **WAS IST KRIYA YOGA:**

Kriya Yoga ist die Essenz aller Yoga Arten, welche bis im letzten Jahrhundert nur wenigen spirituell hochentwickelten Menschen in Indien vorbehalten war. Durch Paramahansa Yogananda (1893-1952), Autor von «Autobiographie eines Yogi», wurde diese uralte Meditationstechnik auch im Westen bekannt. «Kri» bedeutet «Handlung, Aktivität», «ya» bedeutet «Seele» und «Yoga» bedeutet «Einheit». Gemeint ist die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. In der indischen Philosophie ist die Seele der göttliche, unsterbliche Anteil im Menschen, in der westlichen Psychologie mit dem «höheren Selbst» vergleichbar. Kriya Yoga ist ein Weg, um diese Einheit zu entwickeln, im Alltag und in jeder Handlung in dieser Harmonie zu bleiben und letztlich allumfassendes Bewusstsein zu erlangen. Diese Methode ist eine Kombination von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, welche sowohl die geistige als auch die spirituelle Entwicklung fördern und auf Körper und Psyche harmonisierend wirken. Blockierungen des inneren Energieflusses sind meistens Ursache vieler mentaler und körperlicher Krankheiten. Mit Hilfe von Kriya Yoga ist es möglich, sich mit kosmischer Energie aufzuladen, so dass man mit Lebenskraft erfüllt wird. Wenn man lernt, sich am kosmischen Strom anzuschliessen, wird man innere Ruhe, Vertrauen und Gelassenheit erfahren. Kriya Yoga kann von allen Menschen praktiziert werden, ist überkonfessionell und frei von Dogmatismus.

## **SEMINARLEITUNG:**

Kripanandamoyima (Barbara Glauser-Rheingold) beschäftigte sich bereits in ganz jungen Jahren mit Spiritualität und verschiedenen Meditationsformen. 1979 begegnete sie Paramapadma Dhiranandaji aus Indien (Schüler von Swami Hariharananda) und wurde von ihm in die Lehre der ursprünglichen Kriya Yoga Technik nach Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda eingeweiht. 1996 wurde sie von ihrem Lehrer in die 4. Kriya Stufe initiiert und später zu seiner Nachfolgerin ernannt. Sie erhielt von ihm ihren spirituellen Namen Kripanandamoyima, was «mitfühlende, verzeihende, glückselige Mutter» bedeutet. Kripanandamoyima ist Astrologin, verheiratet, Mutter dreier erwachsener Kinder und hat sieben Enkelkinder. Kripanandamoyima hat zwei ihrer fortgeschrittenen Schülern die Erlaubnis erteilt, Einführungskurse zu leiten: Jyotipremananda (Adrienne Schumacher) in Thun sowie Satyamitrananda (Christophe Steiger) in Lausanne.

# JAHRESPROGRAMM 2025

mit Kripanandamoyima

25. / 26. Januar	Kriya Yoga Seminar*	Zürich
1. / 2. März	Kriya Yoga Seminar* mit Jyotipremananda (Adrienne Schumacher)	Thun
22. / 23. März	Kriya Yoga Seminar*	D-Ludwigsburg
29. – 31. Mai Auffahrt	2./3. Kriya Yoga Seminar mit Einweihungen	Zürich
15. Juni	Introduction au kriya yoga* avec Satyamitrananda (Christophe Steiger)	Lausanne
12. – 19. Juli	Sommerseminar mit Einweihungen*	Klosters
6. / 7. September	Kriya Yoga Seminar*	Zürich
27. / 28. September	Kriya Yoga Seminar* mit Jyotipremananda (Adrienne Schumacher)	Thun
25. – 30. Oktober	Herbstseminar mit Einweihungen*	D-Kißlegg
7. Dezember	Introduction au kriya yoga* avec Satyamitrananda (Christophe Steiger)	Lausanne
20. Dezember	Weihnachtsfest	Zürich

\* Seminare mit Einführungen. Änderungen vorbehalten.

## **SEMINARKOSTEN:**

- Einführungskurs inkl. 3 Meditationen für neue Teilnehmende: Euro / CHF 300
- Pro Meditation für bisherige Teilnehmende: Euro / CHF 38

Kriya Charity bietet an allen Seminarorten in der teuren Schweiz eine beschränkte Anzahl von vergünstigten Hotelzimmern an. Das Angebot ist auf der Webseite aufgeführt: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare > Übernachtungsmöglichkeiten. Es besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für Kursbeiträge, Unterkunft und Reise bei Kriya Charity zu beantragen. Weitere Informationen sind ebenfalls auf der Webseite ersichtlich: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Kriya Charity.

Teilnehmende ohne Internetzugang wenden sich bitte an die Seminarorganisation.

## **GRUPPENMEDITATIONEN:**

An verschiedenen Orten in der Schweiz, Deutschland und Österreich finden regelmässig Gruppenmeditationen statt. Weitere Informationen unter [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch).

## **ANMELDUNG:**

Anmeldeadressen für Seminare, siehe Detailprogramme. Bitte nach Möglichkeit Anmeldeformular der Website benutzen: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare.

## **AUSKUNFT:**

- Auskunft zu Kriya Yoga Schweiz: Marlies Brännhage,  
Telefon: +41 (0)44 912 29 20, Mobil: +41 (0)79 318 65 82  
E-Mail: [marlies.braennhage@kriya.ch](mailto:marlies.braennhage@kriya.ch)
- Auskunft zu Kriya Yoga Deutschland: Gabi und Werner Christmann,  
Telefon: +49 (0)6232 248 79, E-Mail: [gabi\\_werner.christmann@kriya.ch](mailto:gabi_werner.christmann@kriya.ch)
- Auskunft zu Kriya Yoga Österreich: Sandra und Gerhard Kreindl,  
Telefon: +43 (0)650 7 835 834, E-Mail: [sandra\\_gerhard.kreindl@kriya.ch](mailto:sandra_gerhard.kreindl@kriya.ch)
- Auskunft zu Kriya Yoga auf Französisch: Satyamitrananda (Christophe Steiger),  
Telefon: +41 (0)76 822 18 07, E-Mail: [satyamitrananda@kriya.ch](mailto:satyamitrananda@kriya.ch)

## **KONTAKTADRESSE FÜR PERSÖNLICHE FRAGEN:**

Kripanandamoyima

(Barbara Glauser-Rheingold)

Alte Landstrasse 131b, CH-8702 Zollikon

Telefon: +41 (0)43 499 66 27, E-Mail: [kripanandamoyima@kriya.ch](mailto:kripanandamoyima@kriya.ch)