

**SEMINARORT:**

Hotel Arte, Riggenbachstrasse 10, CH-4600 Olten, Telefon: +41 (0)62 286 68 00  
info@konferenzhotel.ch, www.konferenzhotel.ch.

Alle Teilnehmenden sorgen selbst für ihre Unterkunft. Bis zum 14. Februar 2020 sind für unsere Teilnehmenden im Hotel Arte Zimmer Kategorie «Style» zu einem Spezialpreis reserviert: Einzelzimmer CHF 135 pro Nacht, Doppelzimmer CHF 150 pro Nacht (inkl. Frühstück). Bei der Reservation bitte das Stichwort «Kriya Yoga» nennen.

Auch Kriya Charity bietet im Hotel Arte vergünstigte Zimmer an! Genauere Informationen unter [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare > 29. Februar / 1. März - Olten > Übernachtungsmöglichkeiten.

Teilnehmende ohne Internetzugang wenden sich bitte an die Seminarorganisation.

**ANREISE:**

Olten ist aus allen Richtungen mit der Bahn und mit dem Auto sehr gut erreichbar. Einen Plan und eine Anfahrtsbeschreibung findet man unter [www.konferenzhotel.ch](http://www.konferenzhotel.ch).

Anreise mit dem Auto:

Von der Autobahn: Ausfahrt Rothrist, Umfahrungsstrasse Richtung Olten in die Aarburgerstrasse, Richtung Aarau Unterführungsstrasse, Von-Roll-Strasse, Riggenbachstrasse oder von der Aarburgerstrasse im 1. Kreisel 1. Ausfahrt Richtung Sälipark (Parkhaus Sälipark P1). Die Zufahrt zum Parkhaus Sälipark P1 ist sowohl von der Riggenbachstrasse als auch von der Sälistrasse (nur werktags!) möglich. Bitte auf einem beliebigen Parkplatz im Untergeschoss -3 parkieren, diese Plätze sind für die Gäste des Hotels Arte günstiger. Das Parkticket bitte an der Hotelrezeption bezahlen.

Anreise mit der Bahn:

Vom Bahnhof erreicht man das Hotel Arte in 8 Minuten: Ausgang bei Gleis 12 Richtung «Bifang» nehmen, in die Von-Roll-Strasse einbiegen (an der Fachhochschule Nordwestschweiz vorbei), dann noch ca. 100 m weiter bis zum Hotel gehen.

Einen Plan und eine Anfahrtsbeschreibung findet man unter [www.konferenzhotel.ch](http://www.konferenzhotel.ch).

**MITNEHMEN:**

Bequeme Kleider oder Trainer sowie Sitzkissen und Wolldecke oder Gymnastikmatte.

«Bleibt in jeder Lebenslage ruhig,  
damit sich an der Pflanze eures Friedens  
die Blüten des Lächelns entfalten können.»

Paramahansa Yogananda



Kriya Yoga Seminar  
mit Kripanandamoyima

29. Februar / 1. März 2020  
in CH-Olten

# KRIYA YOGA SEMINAR

29. Februar / 1. März 2020 in CH-Olten

## **SAMSTAG, 29. FEBRUAR 2020**

- 09.00 Uhr Einführung in die Kriya Yoga Technik für neue Teilnehmende  
Neue Teilnehmende werden gebeten, eine halbe Stunde vor Seminarbeginn da zu sein.  
(Türöffnung: 08.30 Uhr)
- 11.15 Uhr Meditation für alle Stufen
- 13.00 Uhr Mittagspause (Mittagessen individuell im Hotelrestaurant)
- 16.00 Uhr Fragen
- 16.30 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 18.30 Uhr)
- Anschliessend nach Wunsch gemeinsames Abendessen.

## **SONNTAG, 1. MÄRZ 2020**

- 09.00 Uhr Meditation ab 2. Kriya Stufe (nicht für neue Teilnehmende)  
(Türöffnung: 08.30 Uhr)
- 11.15 Uhr Meditation für alle Stufen (Ende ca. 13.15 Uhr)

## **AUSKUNFT UND ANMELDUNG:**

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.

Bitte nach Möglichkeit über die Website: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare, oder per Post an:

Hans Neuenschwander, Talbodenstrasse 60, CH-3098 Schliern bei Köniz,

Telefon: +41 (0)31 971 32 09, E-Mail: [hans.neuenschwander@kriya.ch](mailto:hans.neuenschwander@kriya.ch).

Schriftliche Anmeldungen bitte mit folgenden Angaben: Adresse, Telefon, Kriya Stufe, bzw. vermerken «neu»; Teilnahme am ganzen Seminar oder an welchen Meditationen, Abendessen Samstag ja/nein.

Informationen zum Seminar erteilen ebenfalls:

Mirka Keller, Telefon: +41 (0)31 951 91 36 und

Barbara Neuenschwander, Telefon: +41 (0)31 971 08 79

## **SEMINARLEITUNG:**

Kripanandamoyima (Barbara Glauser-Rheingold) ist Nachfolgerin von Paramapadma Dhiranandaji und führt die Kriya Yoga Tradition in seinem Sinne weiter. Von ihrem Lehrer erhielt sie ihren spirituellen Namen Kripanandamoyima, was «mitfühlende, verzeihende, glückselige Mutter» bedeutet.

## **WAS IST KRIYA YOGA:**

Kriya Yoga hat eine lange Tradition und war früher nur wenigen auserwählten Menschen vorbehalten. Erst durch Paramahansa Yogananda (1893-1952), Autor von «Autobiographie eines Yogi», wurde diese uralte Meditationstechnik im Westen bekannt. Kriya Yoga ist eine Methode zur Selbstverwirklichung, welche seelische, geistige und spirituelle Entwicklung schenkt. Die Kombination von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen wirkt sich harmonisierend auf den Körper und das ganze Nervensystem aus. Jedermann kann diese Technik, ungeachtet seines Alters, seiner Herkunft und seines Glaubens, unter der direkten Anleitung eines autorisierten Lehrers lernen. «Kri» bedeutet «Handlung, Aktivität», «ya» bedeutet «Seele» und «Yoga» bedeutet «Einheit». Kriya Yoga bedeutet Einheit von Körper, Seele und Geist in jeder Handlung. Das Ziel dieses Weges ist es, die Fähigkeit und das Bewusstsein zu entwickeln, auch im Alltag – trotz aller Belastungen – in Harmonie und in Verbindung mit dem Göttlichen zu bleiben. Das Praktizieren dieser Technik bedingt auf keinen Fall ein sich Abwenden von beruflichen und familiären Verpflichtungen; im Gegenteil ermöglicht es die Verbindung von einem erfüllten weltlichen Leben mit spiritueller Entwicklung und Bewusstwerdung.

## **SEMINARKOSTEN:**

Neue Teilnehmende pauschal: CHF 250 (exkl. Essen)

Bereits eingeführte Teilnehmende: CHF 35 pro Meditation

Ermässigungen nach Absprache (z.B. Ausbildung, finanzielle Engpässe). Zudem besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für Unterkunft und Reise bei Kriya Charity zu beantragen: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Kriya Charity oder durch die Seminarorganisation.

Bitte den Betrag spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn mit Angabe des Seminarortes, Name(n) des/der Teilnehmenden per E-Banking auf folgendes Konto überweisen:

Barbara Glauser-Rheingold, Alte Landstrasse 131b, CH-8702 Zollikon

Zürcher Kantonalbank, CH-8010 Zürich, IBAN: CH17 0070 0113 5000 0396 9