

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in Köln am 18./19. November 2017
über die Bewegungen des Geistes
Patanjali Yoga Sutra Kapitel 1, Vers 1-15**

Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Sonntag 09.00 – 13.30 Uhr

im Tor 28, Machabäerstr. 28, 50668 Köln

Zum Thema:

In den ersten 15 Versen des 1. Kapitels macht mir Patanjali verständlich warum ich den Geist beruhigen sollte und was sich alles hinter dieser Empfehlung verbirgt. Die Ruhe des Geistes macht mich erreichbar für etwas, das nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

Durch einfache Körper- und Atemübungen des Yoga, die in Anlehnung an den Text angeleitet werden, kommen wir in einen Zustand wacher Ruhe und werden so offener und aufnahmebereiter, das zu sehen, was uns diese Weisheitslehre vermitteln möchten. Wir werden durch das Wissen und die Übung hingeführt zur Meditation, zu einem einfacheren Dasein, von dem diese Weisheiten sprechen

Zum Referent:

Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Während der langen gemeinsamen Zeit mit Sukumar und durch die Unterweisung anderer indischer Lehrer vertiefte er sein Wissen in die indische Vedanta-Lehre. Er leitete viele Jahre spirituelle Reisen in Indien und Nepal und gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer-Ausbildungen tätig.

Zum Seminarort:

Das Tor 28 ist nur 4 Minuten zu Fuß vom Kölner Hauptbahnhof entfernt in der Machabäerstr. 28 linker Eingang im Innenhof

Das Seminar findet im Raum „Ceder“ statt.

Weitere Infos zur Anreise und Parkmöglichkeiten in der Umgebung findest du auf der Website:

<http://www.tor28.de/anreise.html>

Organisatorisches:

Matten, Sitzkissen, sowie Stühle sind beschränkt vorhanden.

Falls möglich bitte eigene Yogamatten und Sitzkissen, sowie bequeme Kleidung mitbringen.

In der Nähe des Tor 28 gibt es zahlreiche Restaurants, wo Ihr zum Mittagessen gehen könnt oder in den Vorräumen euer Mitgebrachtes verzehrt.

Kosten: 120,- € für beide Tage, 70,- € für einen Tag
Bezahlung in bar vor Ort
- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung bei: Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen,
Tel.: 0208 683769, Handy: 0170 4572815
E Mail: kerstin.hentschel@online.de

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de