

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in München am 11./12. 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

in der Tanzschule BEN, Theresienstr. 132, 80333 München

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:

Die Tanzschule BEN liegt nur wenige Meter entfernt von der U Bahnstation Theresienstrasse, der 2. Station mit der U 2 nach dem Hauptbahnhof. Parken auf der Straße ist möglich, aber nur gegen Gebühr.

Organisatorisches:

Matten, Sitzkissen, sowie Stühle sind beschränkt vorhanden.

Daher bitte, wenn möglich, Yogamatten / Decken, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

In der Nähe des Studios Ben gibt es zahlreiche Restaurants und Läden, wo Ihr Euch entweder selbst versorgen oder zum Mittagessen gehen könnt. Es besteht in der Mittagspause auch die Möglichkeit, im Seminarraum zu bleiben. Allerdings gibt es dort keine Kochgelegenheit.

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

Anmeldung bei: Anja Neuschwander, 80469 München
Tel. 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de