

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Berlin vom 29.06. bis 01.07. 2018 über „Die Ashtavakra Gita“**

Zeit: Freitag: 16.00 – 19.00 Uhr  
Samstag: 9.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag: 9.00 – 15.00 Uhr

## **Zum Thema:**

Der Text Ashtavakra Gita widmet sich in Form eines Dialogs den wirklich essentiellen Fragen von Spiritualität. Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft uns zu einer Einsicht zu führen, die uns viel unnötiges philosophisches Grübeln und sonstige geistige Umwege erspart.

Dieser indische Weisheitstext spiegelt klar die Weisheit der Upanishaden wider und stellt einen tragenden Teil der Advaita-Vedanta Lehre dar. Hier wird nur die Unwissenheit über unsere wahre Natur als Ursache allen Leidens betrachtet. Es geht um eine Spiritualität, die konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit zum Ziel hat und einen praktischen Weg zeigt, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren.

Durch angeleitete Körper- und Atemübungen kommen wir in einen entspannten Zustand und können uns aus der Alltagshektik lösen. Wir werden so aufnahmebereiter, das zu sehen, was uns diese Weisheitslehren 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:**

Institut für Yoga und Ayurveda, Kadettenweg 62, 12205 Berlin Lichterfelde-West

Mit dem öffentlichen Verkehr:

Bus: Linie 184 Haltestelle Bundesarchiv, Linie M11 Haltestelle Karwendelstraße

S-Bahn: S1: Wannsee – Oranienburg > Lichterfelde West

## **Organisatorisches:**

Mittagessen ist in der Pause in umliegenden Restaurants möglich

**Kosten:** 190 €

**Anmeldung bei:** Institut für Yoga und Ayurveda | Angelika Neumann

Kadettenweg 62, 12205 Berlin Lichterfelde-West,

Tel.: 030 83 20 32 38 Mail: [mail@yoga-fuer-Sie.de](mailto:mail@yoga-fuer-Sie.de)

**Weitere Seminartermine und Informationen unter:**

[www.upasana.de](http://www.upasana.de)