

# Patanjali Yoga Sutra – Das Lösen von Spannungen

In dem „Yoga Sutra“, dem ursprünglichsten Text über Yoga, beschreibt Patanjali in kurzen und bedeutsamen Versen die Ursachen menschlichen Leidens. Er zeigt mit bestechender Klarheit, dass dies selbst verursacht ist und gibt uns Hilfen, wie wir leidvolle Spannungen auflösen können.

In diesem Seminar wird gezielt auf diese leidvollen Spannungen (Kleshas) eines Menschen eingegangen. Patanjali beschreibt die fehlende Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und dem Ideellen als die grundlegende Spannung in uns, die sich durch ein ständiges Gefühl der Unvollkommenheit ausdrückt. Es wird ein Weg zum Lösen der Spannungen gezeigt, was auf der körperlichen Ebene nur seinen Anfang nimmt. Körper- und Atemübungen, die in Anlehnung an den Text von Patanjali angeleitet werden, führen uns zu einer wachen Ruhe, die es uns ermöglicht, dieses alte Wissen zu verinnerlichen, dass in einfacher und praktischer Weise präsentiert wird.



## 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 leitet seit vielen Jahren 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.

Mehr Information zu Inhalten und Terminen von Seminaren mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website: [www.upasana.de](http://www.upasana.de)

## Bitte mitbringen:

die übliche Ausrüstung für die Yoga-Übungspraxis, Schreibzeug

Datum: 21. / 22. April 2018

Samstag: 09.30 bis 17.30 Uhr

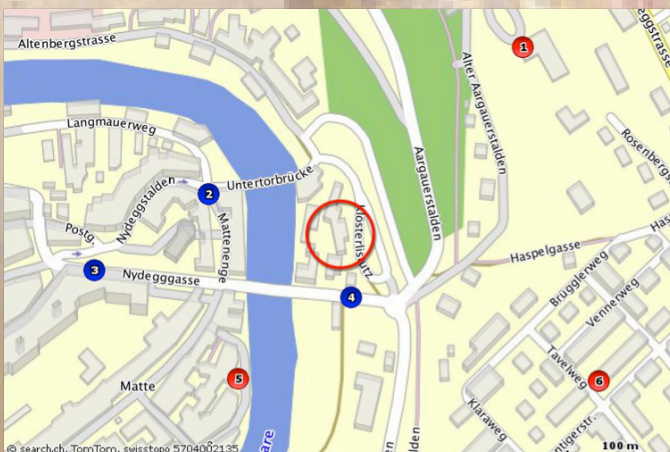
Sonntag: 09.30 bis 14.30 Uhr

Kursort: Prisma, Klösterlistutz 18, Bern

Kosten für beide Tage: CHF 300.-

## Wegbeschreibung:

Mit Bus Nr. 12 ab Bahnhof Richtung Zentrum Paul Klee, bis Haltestelle „Bärengraben“.



## Organisation:

Christine Kernen, dipl. Yogalehrerin YS, [christinekernen@yahoo.com](mailto:christinekernen@yahoo.com)

