

# Yogaseminar in Theorie und Praxis mit Eberhard Bähr

## im Seminarhof Schleglberg in Oberösterreich

vom 28.07. bis 02. 08. 2019



### „Die Freiheit des Moments“

#### **Zum Thema:**

Die Anweisung ganz im „Jetzt“ zu sein ist eigentlich sinnlos, denn wo sollte ich sonst sein. Man kann sich dessen lediglich bewußt sein, was als Präsenz bezeichnet wird da ich nicht von Gedanken in eine scheinbare Zukunft oder Vergangenheit entführt werde. Da dieses Kidnapping des Geistes fast ununterbrochen stattfindet, erscheint es so, als ob es einen Weg zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung gäbe. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Aber ich habe als bewusstes Wesen die großartige Möglichkeit und das Potential die irrwitzigen Ideen eines Weges oder eines Zieles zu erkennen. Diese Erkenntnis beendet jegliche Jagd und bringt Frieden.

#### **Zum Yoga:**

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation am Morgen und Nachmittag führen uns zur Präsenz. Die Wachheit und Ruhe in der Übungspraxis ermöglicht uns das zu erfahren was ist, statt dem was kommen oder sein sollte. Dann ist der Geist ein Instrument wo die Freiheit da ist zu denken oder nicht zu denken. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines 1- wöchigen Seminars erweckt einen Raum, der uns erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und undramatischer zu denken und zu handeln.

#### **Zum Zeitablauf:**

Wir beginnen um 07.30 mit den Übungen des Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück um 09.00 Uhr folgt um 10.00 Uhr die Präsentation des Themas in zwei Sequenzen. Um 17.00 Uhr Praxis mit Entspannungsübungen und Meditation bis zum Abendessen um 19.00 Uhr. Um 20.00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch über das Thema des Seminars.

#### **Zum Seminarort:**

Der Seminarhof Schleglberg befindet sich in Österreich in Alleinlage im Hausruckviertel und gehört zur Gemeinde Rottenbach. Rottenbach ist ca. 2 km von der Autobahnabfahrt Haag am Hausruck entfernt, liegt auf 450 Meter Seehöhe und hat ca. 1000 Einwohner.

Mehr Informationen zu dem Haus auf der Website: [www.seminarhof-schleglberg.at](http://www.seminarhof-schleglberg.at)

Das Haus wurde in sehr einfühlsamer und liebevoller Weise komplett renoviert und teilweise neu gebaut und bietet seinen Gästen einen sehr freundlichen und einladenden Charakter.

Die ruhige leicht hügelige Landschaft eignet sich hervorragend für entspannte Spaziergänge. Rund um den Seminarhof gibt es dafür zahlreiche Wanderwege. Wir werden nur mit unserer Gruppe im Haus sein, so dass eine ruhige und friedliche Atmosphäre für das Seminar gewährleistet ist. Im Sommer lädt ein Naturteich zum Baden ein.

### **Anreise:**

**Adresse:** Seminarhof Schleglberg, Holzhäuseln 12,  
4681 Rottenbach, Österreich, Tel.: +43 (0)664 / 73 474 955

**Mit dem Auto:** Der Seminarhof Schleglberg liegt ca. 2km entfernt von der Autobahnabfahrt Haag, die sich auf der A 8 zwischen Passau und Wels befindet.

Auf der Bundesstraße 141 Richtung Hofkirchen ist der Weg zum Seminarhaus ca. einen halben Kilometer nach Rottenbach nach links ab ausgeschildert.

**Mit der Bahn:** Bei der Anreise mit dem Zug gibt es eine organisierte Gästebholung des Seminarhauses vom Bahnhof „Neumarkt/Kallham“ um 15.30 Uhr. Für diese Abholung bitte vorher das Seminarhaus direkt kontaktieren.

Von Montag bis Freitag gibt es vom Bahnhof einen Postbus nach „Wendling“ mit dem vorletzten Stopp in „Schleglberg“ mit folgenden Abfahrtszeiten vom Bahnhof „Neumarkt/Kallham“: 06:25, 08:05, 13:45, 17:25 und 19:00 Uhr. Die Fahrzeit bis Schleglberg beträgt ca. 20 Minuten

Eine weitere Option ist die tel. Bestellung eines Taxis bei Taxi Alois Dirisamer mit der Tel. Nr.: 0043 (0) 699 18391839. Der Fahrpreis beträgt ca. 22,- €

### **Kosten für das Seminar:**

Die Seminargebühr beträgt 330,-€

Im Haus gibt es sehr vielfältige und wunderschöne Zimmer.

Kosten für Unterkunft und Vollpension betragen je nach Zimmerwahl ca. 325,-€ im Doppel- und ca. 350,-€ im Einzelzimmer.

Es steht ebenfalls ein sehr schön ausgestattetes Matratzenlager für 240,-€ zur Verfügung, wobei hier die eigene Bettwäsche mitzubringen ist. Ansonsten fällt 6,- € extra für die Wäsche für den Zeitraum des Seminars an.

Die Vollpension beinhaltet Frühstück, ein Mittagmenü und ein reichhaltiges Abendessen.

- Die Bezahlung der Seminargebühr, so wie auch der Zimmer erfolgt in bar vor Ort -

### **Seminarbeginn- und Ende:**

Seminarbeginn ist am Sonntag den 28. Juli 2019 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr. Ende des Seminars ist am Freitag den 02. August 2019 nach dem Mittagessen.

### **Bitte mitbringen:**

Falls sie mit dem Auto anreisen, bringen sie bitte ihre eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker mit. Falls sie mit dem Zug anreisen und der Transport von Matte und Kissen zu beschwerlich ist, lassen sie es uns wissen und wir organisieren dies.

### **Seminarleitung:**

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.

### **Anmeldung und Information:**

Eberhard Bähr, Raintal 34, 66440 Blieskastel

Tel.: 06842 5109131 E Mail: [upasana@gmx.de](mailto:upasana@gmx.de)

Mehr Information zu Inhalten und Terminen von Seminaren mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website:

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