

# Yogaseminar mit Eberhard Bär auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in Österreich

vom 15.07. – 20.07.2018



## „Das Yoga der Bhagavad Gita“

### Zum Thema:

Die Bhagavad Gita ist der wohl bekannteste Weisheitstext Indiens wo Yoga nicht als Übung oder Weg präsentiert wird, sondern mehr als eine innere Haltung, Einstellung oder Sichtweise. Es wird die ganz praktisch anwendbare Möglichkeit eröffnet ein Leben, mit all seinen Handlungen, Verantwortungen und Aufgaben, ohne das Gefühl persönlicher Last zu leben. Der Spiegel dieser Weisheit, den jeder Mensch nutzen kann, stellt einen unermesslichen Wert für mein ganz praktisches Leben im Alltag dar.

### Zum Yoga:

Die angeleiteten Körper-, Atem- und Entspannungs-Übungen am Morgen und am Nachmittag werden hilfreich sein mit einem offenen und gesunden Menschenverstand in den Spiegel dieser Weisheit zu schauen.

Wir erfahren eine Wachheit und Präsenz um das zu erfahren was JETZT ist, ohne dies im persönlich vorgefertigten Packet unserer Konditionierungen, Glaubenssätze und Identifikationen zu erfahren, wo wir uns immer in einer Richtung befinden.

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 bis zum Mittagessen um ca. 12.30 Uhr. Um 17.30 Uhr Praxis mit Entspannungsübungen und anschließender Meditation bis zum Abendessen um 19.00 Uhr. Um 20.15 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch über das Thema des Seminars.

### Zum Seminarort:

Das Silvrettahaus liegt auf 2000 m Höhe in Mitten einer atemberaubenden hochalpinen Berglandschaft direkt am Silvrettastausee. Das Haus bietet einen sehr freundlichen Service und eine hervorragende Küche.

Der Ort ist ideal um Wanderungen in der direkten Umgebung in allen Schwierigkeitsgraden zu unternehmen.

Mehre Information unter: [www.silvretta-bielerhoehe.at](http://www.silvretta-bielerhoehe.at)

## **Anreise:**

### **Mit dem Auto**

Von Richtung Deutschland kommend beim Grenzübergang Lindau im Kreisverkehr erste Ausfahrt Bregenzerstr. Richtung A 96 nehmen. Im Kreisverkehr zweite Ausfahrt A 96 Richtung Bregenz nehmen. Auf A 96 (Österreich) Weiter auf A 14 (Gebührenpflichtige Straße)

Bei Ausfahrt 61-Bludenz-Montafon in B188/Silvrettabundesstrasse einfädeln

Die Silvrettahochalpenstrasse ist gebührenpflichtig, aber bei Vorlage der Reservierungsbestätigung des Hotels mautfrei. Diese Bestätigung wird per Mail vor der Anreise an alle Teilnehmer/innen zu gesendet.

Bei B188/Rätikonstr. rechts abbiegen

Weiter auf B188 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

### **Mit der Bahn**

Bis Bludenz

Umsteigen auf die Montafonerbahn nach Schruns

Ab dort Postbus Linie 85 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

### **Kosten für das Seminar:**

Die Seminargebühr beträgt 330,- € und erfolgt in bar vor Ort

Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Tag 75,50 €, im Einzelzimmer 88,40 €

Die Halbpension beinhaltet ein reichhaltiges Frühstück, Salatbuffet am Mittag, eine Suppe, Büffet mit warmen Speisen und ein Dessert am Abend.

Alle Zimmer haben Blick auf den Silvretta-See und den Piz Buin (3312 m)

Mehr Information unter: [www.silvretta-bielerhoehe.at](http://www.silvretta-bielerhoehe.at)

### **Seminarbeginn**

ist am Sonntag den 15. Juli 2018 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

**Ende des Seminars** ist am Freitag den 20. Juli 2018 nach dem Mittagessen

### **Bitte mitbringen:**

Bitte ihre eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung für die Yogapraxis mitbringen.

Bei geplanten Spaziergängen und Wanderungen auf festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Rucksack achten. Bei Sonnenschein eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Da es in dieser Höhe morgens und abends ziemlich kalt sein kann, ist es zu empfehlen eine warme Jacke oder Pulli dabei zu haben.

### **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 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.

### **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)