

**Yogaseminar mit Eberhard Bär**  
**auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in**  
**Österreich**  
**vom 12.07. – 17.07.2020**



**„Die Freiheit und die Bürde des Denkens“**

**Zum Thema:**

Denken ist nicht nur ein Vorgang geistiger Bewegungen, so wie es auch in den Texten des Yoga beschrieben wird. Durch das Denken werden Wirklichkeiten erschaffen, die mir gemäß meiner eigenen hinzugefügten Bedeutung von Verlangen und Ablehnung Freude oder Angst machen. Und je mehr ich damit umgehe, analysiere und zu verstehen versuche, je realer erscheint das Unwirkliche. Daher empfehlen fast alle Methoden der Meditation das achtsame Zuschauen der Bewegungen ohne jegliche Einmischung, wodurch sich die Freiheit eröffnet, dass das Denken wieder zu einem Instrument wird und ich nicht von ihm beherrscht werde.

**Zum Yoga:**

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation am Morgen und Nachmittag führen uns zu diesem achtsamen Zuschauen. Die Wachheit und Präsenz in der Übungspraxis ermöglicht uns das zu erfahren was ist, statt der scheinbaren und erschaffenen Welt der Gedanken. Es führt vom Theoretischen zum Tatsächlichen. 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 bis zum Mittagessen um ca. 12.30 Uhr. Um 17.00 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. Mehrere Informationen 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 ca. 80,00 €, im Einzelzimmer ca. 93,00 €

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-bielerhoche.at](http://www.silvretta-bielerhoche.at)

### **Seminarbeginn**

ist am Sonntag den 12. Juli 2020 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

**Ende des Seminars** ist am Freitag den 17. Juli 2020 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 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)