

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in München am 03./04. November 2018 über „Die treibende Kraft Angst“**

Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Sonntag 09.00 – 13.30 Uhr

in der Tanzschule BEN, Theresienstr. 132, 80333 München

## **Zum Thema:**

Mit Ausnahme des traumlosen Tiefschlafes, scheint die Angst offensichtlicher oder verdeckter eine treibende und bestimmende Kraft für meine Handlungen und Ausrichtungen im Leben zu sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit dieser Kraft umzugehen oder sie zu verstehen. In den indischen Weisheitstexten geht man lediglich der Frage auf den Grund worauf die menschliche Angst beruht. Es gibt eine Angst die mich wirklich vor Gefahren schützt und die auch notwendig ist. Und es gibt eine Angst die mein gesamtes Denken über mich und die Welt durchdringt. Das Erkennen, dass diese Art der Angst keinerlei Berechtigung hat ist Freiheit.

## **Zur Praxis:**

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga führen uns zu einer wachen Ruhe. Die Wachheit und Präsenz in der Übung und Meditation ermöglicht das zu erfahren was JETZT ist. Körper und Atem werden hier zu einem Instrument um von der Welt der Gedanken zur Gegenwart zu kommen umso auch aufnahmebereiter zu sein das zu verinnerlichen, was uns diese Weisheitslehre vermitteln möchte.

## **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:**

Die Tanzschule BEN liegt nur wenige Meter entfernt von der U Bahnstation Theresienstrasse, der 2. Station mit der U 2 nach dem Hauptbahnhof. Parken auf der Straße ist möglich, aber nur gegen Gebühr.

## **Organisatorisches:**

Matten, Sitzkissen, sowie Stühle sind beschränkt vorhanden.

Daher bitte, wenn möglich, Yogamatten / Decken, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

In der Nähe des Studios Ben gibt es zahlreiche Restaurants und Läden, wo Ihr Euch entweder selbst versorgen oder zum Mittagessen gehen könnt. Es besteht in der Mittagspause auch die Möglichkeit, im Seminarraum zu bleiben. Allerdings gibt es dort keine Kochgelegenheit.

## **Kosten:**

130,- € für beide Tage

Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

**Anmeldung bei:** Anja Neuschwander, 80469 München

Tel. 089 2015830 E-mail: [anja.neuschwander@gmail.com](mailto:anja.neuschwander@gmail.com)

**Weitere Seminartermine und Informationen unter:**

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