

# Seminare mit Eberhard Bär 2018 / 19

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
10.02. – 11.02.2018 Wochenendseminar	<b>Herdecke bei Dortmund</b> <i>Ausgewählte Texte der Upanischaden</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: <a href="mailto:bjoern@yogability.de">bjoern@yogability.de</a>
24.02. – 25.02.2018 Wochenendseminar	<b>Braunschweig</b> <i>Ausgewählte Texte der Upanischaden</i>	SOLIS Yogaschule, Gliesmaroderstr. 1, 38106 Braunschweig Tel.: 0531 – 2337629, E-mail: <a href="mailto:Angelika@solis-yoga.de">Angelika@solis-yoga.de</a>
03.03. – 04.03.2018 Wochenendseminar	<b>Erlangen</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto Äußere Brucker Str. 51, ERBA Gebäudeteil C, 91052 Erlangen Tel.: 0151 64645464 E-mail: <a href="mailto:ralphotto@naradayoga.com">ralphotto@naradayoga.com</a>
10.03. – 11.03.2018 Wochenendseminar	<b>Osnabrück</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Odile Finger, Katharinenstr. 34, 49078 Osnabrück Tel.: 0541 4089054 E-mail: <a href="mailto:odile@acoustic-music.de">odile@acoustic-music.de</a>
17.03. – 18.03.2018 Wochenendseminar	<b>München</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: <a href="mailto:anja.neuschwander@gmail.com">anja.neuschwander@gmail.com</a>
23.03. – 24.03.2018 Wochenendseminar	<b>Straubing</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: <a href="mailto:yoga@yogaschule-straubing.de">yoga@yogaschule-straubing.de</a>
28.03. – 02.04.2018 5 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Die treibende Kraft „Angst“</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: <a href="mailto:upasana@gmx.de">upasana@gmx.de</a>
13.04. – 15.04.2018 Wochenendseminar	<b>Bremen</b> <i>Yoga Vasistha</i>	YOMA - Marcell Laudahn Auf den Häfen 12-15, 28203 Bremen Tel.: 0421 79 478 460 E-Mail: <a href="mailto:info@yo-ma.info">info@yo-ma.info</a>
21.04. – 22.04.2018 Wochenendseminar	<b>Bern / Schweiz</b> <i>Patanjali – Lösen von Spannungen</i>	Christine Kernen, Randweg, CH- 93013 Bern Tel.: 0041(0)76 4348393 E-mail: <a href="mailto:christinekernen@yahoo.com">christinekernen@yahoo.com</a>
27.04. – 29.04.2018 Wochenendseminar	<b>Wien</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Yogazentrum Mödling, Grenzgasse 40, 2340 Mödling Tel. +43 664 197 59 46 E-Mail: <a href="mailto:office@yoga-austria.info">office@yoga-austria.info</a>
23.06. – 24.06.2018 Wochenendseminar	<b>Kreuzlingen / Schweiz</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Lake Side Yoga, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0041 71 670 15 16 E-mail: <a href="mailto:kinga.toth@lakesideyoga.ch">kinga.toth@lakesideyoga.ch</a>
29.06. – 01.07.2018 Wochenendseminar	<b>Berlin</b> <i>Ashtavakra Gita</i>	Angelika Neumann, Institut für Yoga und Ayurveda Kadettenweg 62, 12205 Berlin Tel: 030 83 203 238 E-Mail: <a href="mailto:mail@yoga-fuer-sie.de">mail@yoga-fuer-sie.de</a>
15.07. – 20.07.2018 1 wöchiges Seminar	<b>Silvretta / Österreich</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: <a href="mailto:upasana@gmx.de">upasana@gmx.de</a>
29.07. – 03.08.2018 1 wöchiges Seminar	<b>Seminarhof Schleglberg Österreich</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: <a href="mailto:upasana@gmx.de">upasana@gmx.de</a>
06.10. – 07.10.2018 Wochenendseminar	<b>Heidelberg</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Bärbel Lehmann, Hegenichstr. 18, 69124 Heidelberg Tel.: 06221 780947 E-mail: <a href="mailto:lehmann-yoga@gmx.de">lehmann-yoga@gmx.de</a>
13.10. – 14.10.2018 Wochenendseminar	<b>Kirkel im Saarland</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: <a href="mailto:upasana@gmx.de">upasana@gmx.de</a>
20.10. – 21.10.2018 Wochenendseminar	<b>Hamburg</b> <i>Ashtavakra Gita</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: <a href="mailto:inke@shenar.de">inke@shenar.de</a>
03.11. – 04.11.2018 Wochenendseminar	<b>München</b> <i>Die treibende Kraft „Angst“</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: <a href="mailto:anja.neuschwander@gmail.com">anja.neuschwander@gmail.com</a>
04.11. – 09.11.2018 5 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Hin zur Klarheit</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: <a href="mailto:upasana@gmx.de">upasana@gmx.de</a>
10.11. – 11.11.2018 Wochenendseminar	<b>Linz / Österreich</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Elke Haslinger, A-4020 Linz Tel.0043(0)6769308420 Mail: <a href="mailto:elke.haslinger@yogainstitut-linz.at">elke.haslinger@yogainstitut-linz.at</a>
17.11. – 18.11.2018 Wochenendseminar	<b>Köln</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen, Handy: 0170 4572815 Tel.: 0208 683769 E-mail: <a href="mailto:kerstin.hentschel@online.de">kerstin.hentschel@online.de</a>
24.11. – 25.11.2018 Wochenendseminar	<b>Stuttgart</b> <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Konni Blättner, 70197 Stuttgart Tel.: 0711 651350 E mail: <a href="mailto:konni.blaettner@gmx.de">konni.blaettner@gmx.de</a>
08.12. – 09.12.2018 Wochenendseminar	<b>Luzern / Schweiz</b> <i>Die Bewegungen des Geistes</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.. 0041 41 534 66 74 E-Mail: <a href="mailto:info@yogasitz.ch">info@yogasitz.ch</a>
01.01. – 06.01.2019 5 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: <a href="mailto:upasana@gmx.de">upasana@gmx.de</a>

Nähere Beschreibungen der hier aufgeführten Seminare finden sie auf der Rückseite!

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen finden sie auf der Website [www.upasana.de](http://www.upasana.de)

## Hier noch eine kurze Beschreibung der Seminare, eine inhaltliche Kurzfassung der Texte und die thematischen Schwerpunkte, die behandelt werden:

### Ausgewählte Texte der Upanischaden

Die indischen Upanischaden gehören zu den ältesten Weisheitsschriften dieser Welt. In diesem Seminar werden essentielle Verse, die auch als die großen Aussagen wie z.B. „Tat tvam asi“ bezeichnet werden, betrachtet. Wir wollen gemeinsam im Austausch und in der Stille dieses große Wissen erwecken. Die Upanischaden werden als ein Mittel dienen, das zu beseitigen was wirklich zwischen mir und meinem Glück steht.

### Die Bewegungen des Geistes, Patanjali Yoga Sutra, Kapitel 1, Vers 1 – 15

In den ersten 15 Versen des 1. Kapitels macht mir Patanjali verständlich warum ich den Geist beruhigen sollte und was sich alles hinter dieser Empfehlung verbirgt. Die Ruhe des Geistes macht mich erreichbar für etwas, das nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

### Yoga Vashista

Dieser Text beschreibt in verschiedenen Geschichten die zahlreichen Projektionen unseres Geistes und versucht die Frage des Lebenssinns zu klären. Es wird gezeigt, wie für uns immer wieder neue scheinbare Realitäten entstehen, die hier lediglich als Produkt unserer eigenen Vorstellungskraft entlarvt werden. Diese Weisheit zeigt uns mit bestechender Klarheit, dass wir nicht die Welt, sondern unsere eigenen Gedanken erfahren. Diese Erkenntnis führt zu einer anderen Sichtweise, die das Drama des Lebens beenden kann.

### Recht haben oder glücklich sein oder der Unterschied zwischen Weisheit und Intelligenz

Wir sind es gewohnt und dazu erzogen unser Leid zu rechtfertigen und erwarten von der Welt Verständnis dafür. Wenn wir die gleiche Energie die wir dazu aufbringen, zur Befreiung von Leid einsetzen, eröffnen sich vollkommen andere Sichtweisen und Möglichkeiten. Yoga beschäftigt sich ausschließlich mit der Befreiung von Leid und lehrt mich all meine Mittel nur noch dahin gehend einzusetzen.

### Das Yoga der Bhagavad Gita

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.

### Die treibende Kraft „Angst“

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.

### Patanjali Yoga Sutra – Das Lösen von Spannungen

Hier wird gezielt auf die leidvollen Spannungen (Kleshas) eines Menschen eingegangen. Patanjali beschreibt die fehlende Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und dem Ideellen als die grundlegende Spannung in mir, die sich durch ein ständiges Gefühl der Unvollkommenheit und ein daraus resultierendes Verlangen ausdrückt. Es wird ein Weg zum Lösen der Spannungen gezeigt, was auf der körperlichen Ebene nur seinen Anfang nimmt.

### Hin zur Klarheit

Wenn die Oberfläche eines Bergsees in Bewegung ist, wird sie ein verzerrtes Spiegelbild der umgebenden Bergwelt erschaffen. Nur wenn die Oberfläche vollkommen ruhig, ist liefert sie ein klares und unverfälschtes Spiegelbild.

So verhält es sich auch mit meiner Wahrnehmung, die im Zustand der Unklarheit ein verfälschtes Bild von mir und der Welt liefert. Alle Weisheitsschriften wollen mir diese Unklarheit bewußt machen und mich zu mehr Klarheit führen

### Ashtavakra Gita

Der Text Ashtavakra Gita widmet sich in Form eines Dialogs den essentiellen Fragen von Spiritualität. Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft uns zu Einsichten zu führen, die uns viel unnötiges philosophisches Grübeln und sonstige geistige Umwege erspart.

### Die Freiheit und die Bürde des Denkens

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 oder 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.