

Seminare mit Eberhard Bähr 2019

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
01.01. – 06.01.2019 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
02.03. – 03.03.2019 Wochenendseminar	München <i>Das Kleinod der Unterscheidung</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com
03.03. – 06.03.2019 3 tages Seminar	Schondorf / Ammersee <i>Patanjali Yoga Sutra Praxis mit Anna Trökes</i>	Prana Yoga, Anna Trökes, Berlin Tel.: +49-(0)162 - 4663055 E-Mail: info@prana-yoga-berlin.de
09.03. – 10.03.2019 Wochenendseminar	Dortmund <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: bjoern@yogability.de
16.03. – 17.03.2019 Wochenendseminar	Erlangen <i>Patanjali Yoga Sutra Die Bewegungen des Geistes</i>	Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto Äußere Brucker Str. 51, ERBA Gebäudeteil C, 91052 Erlangen Tel.: 0151 64645464 E-mail: ralphotto@naradayoga.com
23. – 24.03.2019 Wochenendseminar	St. Gallen / Schweiz <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
29.03. – 31.03.2019 Wochenendseminar	Bremen <i>Karma Yoga</i>	YOMA - Marcell Laudahn Römerstr. 1, 28203 Bremen Tel.: 0421 79 478 460 E-Mail: info@vo-ma.info
06.04 – 07.04.2019 Wochenendseminar	Osnabrück <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Odile Finger, Katharinenstr. 34, 49078 Osnabrück Tel.: 0541 4089054 E-mail: odile@acoustic-music.de
17.04. – 22.04.2019 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
29.06. – 30.06.2019 Wochenendseminar	Stuttgart <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Konni Blättner, 70197 Stuttgart Tel.: 0711 651350 E mail: konni.blaettner@gmx.de
05.07. – 07.07.2019 Wochenendseminar	Wien <i>Ashtavakra Gita</i>	Yogazentrum Mödling, Grenzgasse 40, 2340 Mödling Tel. +43 664 197 59 46 E-Mail: office@yoga-austria.info
13.07. – 14.07.2019 Wochenendseminar	Kreuzlingen / Schweiz <i>Yoga Vasistha</i>	Yoga Grenzenlos, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0049 160 99055131 E-Mail: info@yogagrenzenlos.com
14.07. – 19.07.2019 5 tages Seminar	Silvretta / Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
28.07. – 02.08.2019 5 tages Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
02. – 04.08.2019 Wochenendseminar	Salzburg <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Yoga Austria – BYO Tel.: 01 505 36 59. E-mail: office@yoga.at
05.10. – 06.10.2019 Wochenendseminar	Hamburg <i>Patanjali – Lösen von Spannungen</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: inke@shenar.de
12.10. – 13.10.2019 Wochenendseminar	Heidelberg <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Bärbel Lehmann, Hegenichstr. 18, 69124 Heidelberg Tel.: 06221 780947 E-mail: lehmann-yoga@gmx.de
14.10. – 16.10.2019 3 – tages Seminar	Bensheim <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: info@purkarma.de
19.10. – 20.10.2019 Wochenendseminar	Kirkel im Saarland <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Eberhard Bähr, Raintal 34, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
02.11. – 03.11.2019 Wochenendseminar	München <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com
08.11. – 09.11.2019 Wochenendseminar	Straubing <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule-straubing.de
10.11. – 15.11.2019 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Kunst der Erwartungslosigkeit</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
16.11. – 17.11.2019 Wochenendseminar	Linz / Österreich <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Elke Haslinger, A-4020 Linz Tel.0043(0)6769308420 Mail: elke.haslinger@yogainstitut-linz.at
23.11. – 24.11.2019 Wochenendseminar	Köln <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen, Handy: 0170 4572815 Tel.: 0208 683769 E-mail: kerstin.hentschel@online.de
01.01. – 06.01.2020 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Der Unterschied zwischen einem guten und einem klaren Menschen</i>	Eberhard Bähr, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de

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

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

Die Bewegungen des Geistes, Patanjali Yoga Sutra

In den ersten beiden Kapiteln macht 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.

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.

Das Kleinod der Unterscheidung (Viveka-Chudamani)

In diesem Seminar wird uns die „Viveka-Chudamani“ als ein Spiegel der Weisheit dienen. Dieser Text gilt als eine der besten zusammengefassten Präsentation des indischen Vedanta, der Lehre der „Nicht-Zweiheit“. Aus diesem Text werden in dem Seminar bedeutende Verse betrachtet, die uns mit bestechender Klarheit zu einer besseren Unterscheidungskraft des Wirklichen und Unwirklichen führen können. Diese Unterscheidungskraft bedeutet Klarheit und lässt uns friedlicher mit allem existieren.

Karma Yoga - Das Yoga des Handelns

Das Karma Yoga ist ein einzigartiger Beitrag, was nur in dem bekannten Weisheitstext Bhagavad Gita zu finden ist, und stellt einen unermesslichen Wert für unser praktisches Leben dar. Diese Weisheit beschäftigt sich mit meinen Handlungen, Aufgaben und Verpflichtungen und zeigt einen Weg all dies ohne das Gefühl persönlicher Last auszuführen.

Die Freiheit des Moments

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. Dieses Kidnapping des Geistes findet fast ununterbrochen statt und erschafft einen scheinbaren Weg, der zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung führen sollte. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Als bewusstes Wesen habe ich die großartige Möglichkeit und das Potential in wacher Präsenz all dies als Ideen zu entlarven, was die Jagd beendet und Frieden bringt.

Über die Worte eines Freigeistes – Texte von Jiddu Krishnamurti

Wenn es in dieser Epoche einen Lehrer gab, der sich allerdings nicht als solchen bezeichnete, der ein Wissen präsentierte, das mehr einem gesunden Menschenverstand entsprungen ist, als der Konditionierung verschiedenster philosophischer oder religiöser Modelle, dann war dies Jiddu Krishnamurti. Er präsentiert eine Freiheit die zeitweise beängstigend, aber tiefer betrachtet enorm befreiend wirken kann.

Die Kunst der Erwartungslosigkeit

In unserem geistigen Leben befinden wir uns in einer Art ständigen Warteschlange, wo wir auf etwas anderes warten als das was jetzt gerade ist. Praktische Ziele im Leben zu haben und auf diese hinzuarbeiten ist unerlässlich. Aber die Erwartungen die ich an Menschen, an Situationen und vor allem auch an mich selbst habe führen zu einer immensen Spannung in mir, was mich schwächt meine Aufgaben praktisch auszuführen dort wo es gerade ansteht.

Der Unterschied zwischen einem guten und einem klaren Menschen

Wir versuchen uns die positiven Aspekte des Menschseins wie Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit oder Mitgefühl über die sogenannten Tugenden anzueignen und so ein guter Mensch zu werden. Diesem Gut-Sein steht allerdings immer das Schlecht-Sein gegenüber und führt zu vielen inneren Konflikten. Im Zustand der Klarheit, über den so viele Weisheitstexte berichten, sind all die sogenannten positiven Eigenschaften eines Menschen natürliche Folgeerscheinungen. Die Weisheitstexte behaupten, dass all diese Qualitäten ganz natürlich in einem Menschen der Klarheit erblühen, da sie nie wirklich abwesend, sondern nur durch die Unwissenheit verdeckt waren.