

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bär  
in St. Gallen am 23. / 24. März 2019  
über „Recht haben oder glücklich sein“  
oder „Der Unterschied zwischen Weisheit und Intelligenz“**

Zeit: Samstag 10.00 - 18.00 Uhr (mit Mittagspause)  
Sonntag 09.00 - 13.30 Uhr

**Zum Thema:**

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.

**Zur Yoga Praxis:**

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die in sanfter Weise angeleitet werden, sowie Meditation werden hilfreich sein diese neue Erkenntnis zu verinnerlichen.

**Zum Referent:**

Eberhard Bär 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:** Yogahlada – Unterer Graben 1 – CH-9000 St.Gallen [www.yogahlada.ch](http://www.yogahlada.ch)

**Anreise mit dem öffentlichen Nahverkehr:** Bus- und Bahnhaltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe (Blumenberg, Schiebener Tor, Marktplatz Bohl, St. Gallen Bahnhof); Du kannst Dir Deinen individuellen Anfahrtsplan auch direkt bei der Website der SBB erstellen.

**Anreise mit dem Auto:** Parkhäuser sind in Gehdistanz vorhanden: Rathaus, Oberer Graben, Unterer Graben, Brühltor und Burggraben.

**Lageplan:** An der Stirnseite des Hauses ist der NESPRESSO Shop. Eingänge befinden sich an beiden Längsseiten des Hauses. Du findest uns im 4. OG; Aufzüge sind vorhanden.

**Organisatorisches:** Matten, Sitzkissen sind beschränkt vorhanden. Daher bitte Yogamatte/Decke, bequeme Kleidung mitbringen. Es hat eine kleine Garderobe.

In der Nähe des Yoga Studios gibt es diverse Restaurants und Läden, wo Ihr Euch entweder selbst versorgen oder zum Mittagessen gehen könnt.

**Kosten:**

CHF. 170.- für beide Tage (empfohlen), CHF. 100.- für einen Tag. Bezahlung nach Anmeldung in bar vor Ort (im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten bitte erfragen)

**Anmeldung bei:** Romana Augustin, St. Gallen  
Tel. +41 (0)71 891 61 86 Mail: [romana.augustin@bluewin.ch](mailto:romana.augustin@bluewin.ch)

**Weitere Seminartermine und Informationen unter:**  
[www.upasana.de](http://www.upasana.de)