

Seminare mit Eberhard Bähr 2022

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
05.03 – 06.03.2022 Wochenendseminar	Osnabrück <i>Freiheit und Bürde des Denkens</i>	Odile Finger, Katharinenstr. 34, 49078 Osnabrück Tel.: 0541 4089054 E-mail: odile@acoustic-music.de
09.03. – 11.03.2022 3 – tägliches Seminar	Bensheim <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: info@purkarma.de
12.03. – 13.03.2022 Wochenendseminar	Erlangen <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel 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
19.03. – 20.03.2022 Wochenendseminar	Dortmund <i>Die Freiheit des Moments</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: bjoern@yogability.de
25.03. – 27.03.2022 Wochenendseminar	Bremen <i>Die Freiheit des Moments</i>	YOMA - Marcell Laudahn Römerstr. 128203 Bremen Tel.: 0421 79 478 460 E-Mail: info@yo-ma.info
02.04. – 03.04.2022 Wochenendseminar	Lübeck <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel Die Bewegungen des Geistes</i>	YOGAME, Kanalstr. 80, 23552 Lübeck Tel.: 0173 53 63 329, E-Mail: info@yogame-luebeck.de
13.04. – 18.04.2022 5 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Der Unterschied zwischen einem guten und einem klaren Menschen</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
30.04. – 01.05.2022 Wochenendseminar	Salzburg / Österreich <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
24.06.2022 1 tägliches Seminar	Gaggenau / Schwarzwald <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Yoga Vital, Andreas Lanz Hauptstrasse 91, 76541 Gaggenau Tel.: 07228 960141 E-Mail: yogavital-a.lanz@posteo.de
25.06. – 26.06.2022 Wochenendseminar	Kreuzlingen / Schweiz <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Yoga Grenzenlos, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0049 160 99055131 E-Mail: info@yogagrenzenlos.com
02.07.-03.07.2022 Wochenendseminar	Buchs / Schweiz <i>Karma Yoga-Das Yoga des Handelns</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Zürcherstrasse 16 CH-8107 Buchs ZH Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: info@sabinayoga.ch
10.07. – 15.07.2022 5 tägliches Seminar	Silvretta / Österreich <i>Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
31.07. – 05.08.2022 5 tägliches Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
24.09. – 25.09.2022 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel Die Bewegungen des Geistes</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.: 0041 41 534 66 74 E-Mail: info@yogasitz.ch
01.10. – 02.10.2022 Wochenendseminar	Hamburg <i>Anfängergeist</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: inke@shenar.de
08.10. – 09.10.2022 Wochenendseminar	Kirkel / Saarland <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
15.10. – 16.10.2022 Wochenendseminar	Bensheim <i>Anfängergeist</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: info@purkarma.de
22.10. – 23.10.2022 Wochenendseminar	Köln <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
29.10. – 30.10.2022 Wochenendseminar	München <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
06.11. – 11.11.2022 5 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Über Veränderung</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen findest du 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 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.

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 werden, 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.

Karma Yoga - Das Yoga des Handelns

Das Karma Yoga ist ein einzigartiger Beitrag der 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.

Anfängergeist

In den meisten Bereichen des Lebens geht es um Weiterkommen, Besserwerden und jemand Fortgeschrittenes zu werden. Dies beschert mir besondere Augenblicke des Lebens, aber auch den fast anhaltenden Nebeneffekt innerer Eile und Stress, woran ich mich unglücklicherweise gewöhne. In der Essenz von Spiritualität gibt es keine Fortgeschrittenen, sondern es bedarf eines unschuldigen und wachen Anfängergeistes um das zu sehen was jetzt ist und nicht was mein Geist aus der vorgestellten psychischen Zeit heraus projiziert.

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.

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.

Über Veränderung

In der indischen Mythologie repräsentieren die drei indischen Gottheiten Brhama, Vishnu und Shiva die drei grundlegenden Aspekte der fein- und grobstofflichen Welt von Kommen, Dasein und Vergehen. Dies gilt für das flüchtige Auftauchen eines Gedankens bis hin zur ebenso zeitlich begrenzten Existenz eines Berges. Wenn diese Veränderungen meinem persönlichen Plan entsprechen, heiße ich sie willkommen oder nehme dies in irgendeiner Weise für mich in Anspruch. Wenn sie meinen Wünschen oder Vorstellungen nicht entsprechen lehne ich sie ab oder beschuldige andere. In Meditation erlerne ich die sehr feine Beobachtung aller Veränderungen ohne mich auf eine Seite zu schlagen. Dies führt zur Klarheit.

Einführung in die Yogaphilosophie

In diesem Seminar werden die indischen Weisheitstexte im Überblick präsentiert, wobei der Schwerpunkt eines jeden Textes näher betrachtet wird. Es wird vermittelt wie man sich auf einen Weisheitstext zu bewegt und wie dadurch ein harmonisches Zusammenspiel aus der Inspiration dieser Weisheiten und der eigenen Praxis entstehen kann.

Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln

Es ist ein maßgebliches Ziel in den meisten Absichten irgendwann eine Ruhe in Sicherheit, Wohlbefinden oder im gesellschaftlichen Status zu finden. Die komplexe und meist lebenslange Vorbereitung darauf erschafft ironischerweise ständige Unruhe und Unzufriedenheit. Das Modell des Yoga lehrt mich Ruhe nicht als ein Ziel anzusteuern, sondern es immer jetzt zu berühren und daraus praktisch zu handeln.

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 waren, sondern nur durch die Unwissenheit verdeckt.