

Yoga-Seminar mit Eberhard Bähr
über „Patanjali Yoga Sutra – Das Lösen von Spannungen“
am 28. / 29. November 2020 in Freiburg

Seminarzeiten: Sa. 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause), So. 09.00 – 13.00 Uhr

Zum Thema:

In diesem Seminar 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.

Zur Yoga Praxis:

Durch einfache Körper- und Atemübungen des Yoga, die in Anlehnung an das Thema angeleitet werden, kommen wir in einen Zustand wacher Ruhe, was hilfreich sein wird ein Wissen zu erwecken, das in jedem Menschen bereits vorhanden ist.

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.

Weitere Information über Seminare mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website:

www.upasana.de

Seminarort: Lichtraum, Vauban Allee 49, 79100 Freiburg

Seminarkosten: 170.- €

Anmeldung und Information bei:

Maruma Mundhaas, Vauban Allee 49, 79100 Freiburg

Mail: lichtraum@hotmail.de Tel.: Tel.: 0761/1504218 Website: <http://www.maruma.de/>