

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in Grünau im Almtal am 18.11.2023
„Innere Ruhe bei äußerer Unruhe bewahren“
Zeit: 09.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)**

Zum Thema:

Auf äußere Unruhen in der Welt habe ich einen sehr beschränkten oder oft gar keinen Einfluss. Wann immer ich mir in schwierigen Situationen innerer Unruhe bewusst werde, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten. Durch diese Bewusstheit eröffnet sich die Erkenntnis einer Freiheit, dass äußere Unruhe nicht zwingend zur inneren Unruhe führen muß. Diese Freiheit wird zunächst unter den Idealbedingungen der Yogapraxis oder mit Hilfe von Weisheitstexten erforscht um dann alltagstauglich zu werden.

Das Leben hat nur Veränderungen zu bieten. Wie weit ich dies als eine Krise oder Drama erfahre, wird durch die Art meiner Wahrnehmung bestimmt in welcher Intensität ich etwas persönlich nehme oder betrachten kann. Meditation und die Inspiration der alten Weisheitstexte können diese Freiheit des Betrachtens, die niemals abwesend war, wiedererwecken.

Zur Praxis:

Durch die sanft angeleiteten Übungen des Yoga und der Meditation eröffnet sich diese Freiheit, die durch innere Gelassenheit und Ruhe zu einer Stabilität gegenüber äußeren Einflüssen führt.

Zum Referenten:

Eberhard Bähr hat 15 Jahre in Indien gelebt und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda Institut in Bangalore ausgebildet. Er verbrachte zehn 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 und ist im deutschsprachigen Raum ein gefragter Referent für eine praktische und alltagstaugliche Yoga Philosophie. Er leitete viele Jahre spirituelle Reisen in Indien und Nepal und hält regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer*innen Ausbildungen tätig.

Sein informeller und oft humorvoller Unterrichtsstil öffnet mit Leichtigkeit die Türen zu der tiefen Weisheit von Yoga und wirkt mit vielen von ihm einprägsam formulierten Sätzen nachhaltig bis in den Alltag hinein. Zu dem Thema hat er das Buch "Upasana – Das gute Gefühl" veröffentlicht.

Zum Seminarort:

Villa Unterswänd, Unterswänd 6, A-4645 Grünau im Almtal

Wer den Wunsch hat im schönen Grünau etwas länger zu bleiben, kann gerne in der Villa Unterswänd übernachten.

Info zum Haus und Übernachtungsmöglichkeiten auf der Website: www.unterswand.at

Organisatorisches:

Bitte Yogamatte/Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

In der Mittagspause wird ein Essen serviert. Info über die Kosten dafür folgt später.

Seminargebühr: 120,- €

Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung bei: Eberhard Bähr E Mail: eberhard.baerr@upasana.de

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de