

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr**

**am 17./18. Oktober 2020 in Heidelberg**

## **„Die Freiheit des Moments“**

### **Zum Thema:**

Die Anweisung ganz im „Jetzt“ zu sein ist eigentlich sinnlos, denn wo sollte ich sonst sein. Man kann sich dessen lediglich bewusst werden. Dies wird als Präsenz bezeichnet, wo ich nicht von Gedanken in eine scheinbare Zukunft oder Vergangenheit entführt werde. Da dieses Kidnapping des Geistes fast ununterbrochen stattfindet, erscheint es so, als ob es einen Weg zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung gäbe. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Aber ich habe als bewusstes Wesen die großartige Möglichkeit und das Potential die irrwitzigen Ideen eines Weges oder eines Zieles zu erkennen. Diese Erkenntnis beendet jegliche Jagd und bringt Frieden.

### **Zur Praxis:**

Durch einfache Körper- und Atemübungen des Yoga und in der Meditation, die in Anlehnung an das Thema angeleitet werden, kommen wir vom Denken zum Spüren von dem was ist und werden präsent.

### **Zum Referent:**

Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer und Yogatherapeut 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. Hervorzuheben ist seine lebendige Art zu unterrichten und dass er sich in seinen Ausführungen am alltäglichen Leben orientiert.

Die Teilnahme erfordert keinerlei Yogakenntnisse

**Seminarort:** ADAC Haus Heidelberg, Seminarraum 1. OG  
69124 Heidelberg / Kirchheim, Pleikartsförster Str. 116  
Parkmöglichkeiten gibt es direkt vor dem ADAC Haus  
Für Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln informieren sie sich bitte der „rnv“ Website: <https://www.rnv-online.de/startseite.html>

**Zeit:** Samstag 10:00 - 18:00 Uhr, Sonntag 09:00 - 13:00 Uhr

**Kosten:** € 130.-

**Anmeldung:** Physiotherapie - und Yogapraxis Bärbel Lehmann  
69124 Heidelberg  
Tel.: 06221- 780947,  
Mail: [lehmann-yoga@gmx.de](mailto:lehmann-yoga@gmx.de)  
Website: [www.lehmann-yoga.de](http://www.lehmann-yoga.de)