



**Schweigseminar mit Eberhard Bär**  
**In Seminarhof Schlegelberg in Oberösterreich**  
**vom 03.01 bis 08.01.2027**

**„Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln“**

**Zum Thema**

Es ist ein maßgebliches Ziel in den meisten Absichten irgendwann eine Ruhe in Sicherheit, Wohlbefinden oder im gesellschaftlichem 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.

**Zur Praxis**

Jeder der angeleiteten sanften Körper- und Atemübungen des Yoga am Morgen und Nachmittag lassen mich diese Ruhe "jetzt" berühren. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines 1- wöchigen Schweigeseminars führt zur Erkenntnis, dass etwas bereits da ist, dem ich ansonsten in Unkenntnis darüber hinter her renne. Es eröffnet sich ein Raum, der erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und klarer zu denken und zu handeln.

**Zum Zeitablauf**

Wir beginnen um 07.30 mit sanften Übungen und Meditation. Nach dem Frühstück um 09.00 Uhr folgt um 10.00 Uhr die Präsentation über das Thema in zwei Sequenzen, wobei auch hier Meditation immer wieder mit einfließt. Um 12.30 Uhr ist das Mittagessen. Um 17.00 Uhr treffen wir uns wieder zu Entspannungsübungen und Meditation bis zum Abendessen um 19.00 Uhr. Um 20.00 Uhr wird es möglich sein, kurz abgefasste Fragen zu stellen, die allerdings nicht zu einem Dialog führen sollten.

**Zum Seminarort**

Der Seminarhof Schlegelberg befindet sich in Österreich in Alleinlage im Hausruckviertel und gehört zur Gemeinde Rottenbach. Rottenbach ist ca. 2 km von der Autobahnabfahrt Haag am Hausruck entfernt, liegt auf 450 Meter Seehöhe und hat ca. 1000 Einwohner.

Mehr Informationen zu dem Haus auf der Website:

[www.seminarhof-schlegelberg.at](http://www.seminarhof-schlegelberg.at)

Das Haus wurde in sehr einfühlsamer und liebevoller Weise komplett renoviert und teilweise neu gebaut und bietet seinen Gästen einen sehr freundlichen und einladenden Charakter. Die ruhige leicht hügelige Landschaft eignet sich hervorragend für entspannte Spaziergänge. Rund um den Seminarhof gibt es dafür zahlreiche Wanderwege.

### Anreise

**Adresse:** Seminarhof Schleglberg, Holzhäuseln 12, 4681 Rottenbach, Österreich, Tel.: +43 (0)664 / 73 474 955

**Mit dem Auto:** Der Seminarhof Schleglberg liegt ca. 2km entfernt von der Autobahnabfahrt Haag, die sich auf der A 8 zwischen Passau und Wels befindet. Auf der Bundesstraße 141 Richtung Hofkirchen ist der Weg zum Seminarhaus ca. einen halben Kilometer nach Rottenbach nach links ab ausgeschildert.

**Mit der Bahn:** Bei der Anreise mit dem Zug gibt es eine organisierte Gästeabholung des Seminarhauses vom Bahnhof „Wendling bei Haag“. Für die Abholung bitte vorher das Seminarhaus direkt kontaktieren.

### Seminarbeginn- und Ende

Seminarbeginn ist am Sonntag den 03. Januar 2027 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

Das Schweigen beginnt am Abend nach der Einführung und endet am Freitagmittag vor dem Mittagessen. Ende des Seminars ist am Freitag den 08. Januar 2027 nach dem Mittagessen. Bitte versuche es zeitlich so einzurichten, dass die Teilnahme am Seminar vom Anfang bis zum Ende gewährt ist. Danke!

### Bitte mitbringen

Falls du mit dem Auto anreist, bringe bitte deine eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker mit. Falls du mit dem Zug anreist und der Transport von Matte und Kissen zu beschwerlich ist, lasse es uns wissen und wir organisieren dies.

Wenn du die Nutzung der Sauna im Haus planst, bringe bitte ein Saunatuch mit.

### Seminarleitung

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..

### Organisation

Die Seminargebühr beträgt 450,-€

Im Haus gibt es sehr vielfältige und wunderschöne Zimmer.

Kosten für Unterkunft inkl. Vollpension je nach Zimmerwahl betragen ca. 107,- € im Doppel- und ca. 120,- € pro Tag im Einzelzimmer.

Auch Camping ist zum Preis von ca. 78,- € inkl. Vollpension möglich.

Es steht ebenfalls ein sehr schön ausgestattetes Matratzenlager für ca. 88,- € zur Verfügung, wobei hier die eigene Bettwäsche mitzubringen ist. Ansonsten fällt einmalig ca. 12,- € extra für die Wäsche für den Zeitraum des Seminars an.

Die Vollpension beinhaltet Frühstück, ein Mittagsmenü und ein reichhaltiges Abendessen.

- Die Bezahlung der Seminargebühr, sowie die Bezahlung der Zimmer erfolgt in bar vor Ort –

### Anmeldung & Information

Eberhard Bähr E Mail: [eberhard.baerr@upasana.de](mailto:eberhard.baerr@upasana.de)

### Weitere Info

[www.upasana.de](http://www.upasana.de)

