

**Schweigeseminar mit Eberhard Bär**  
**im Seminarhof Schleglberg in Oberösterreich**  
**vom 31.03. bis 05.04.2021**



## Über Veränderung

### **Zum Thema:**

In der indischen Mythologie repräsentieren die drei indischen Gottheiten Brahma, 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.

### **Zum Yoga:**

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation am Morgen und Nachmittag führen mich mehr zu dieser Klarheit und erweckt anstrengungslos die Fähigkeit weder mit Verlangen noch mit Ablehnung auf eine Situation eingehen zu können. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines 1-wöchigen Schweigeseminars erweckt einen Raum, der mir erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und undramatischer 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 Schleglberg 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-schleglberg.at](http://www.seminarhof-schleglberg.at)

Das Haus wurde in sehr einfühlbarer 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. Wir werden nur mit unserer Gruppe im Haus sein, so dass eine ruhige und friedliche Atmosphäre für das Schweigeseminar gewährleistet ist.

### **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 „Neumarkt/Kallham“ um ca. 15.30 Uhr. Für diese Abholung bitte vorher das Seminarhaus direkt kontaktieren.

Von Montag bis Freitag gibt es vom Bahnhof einen Postbus nach „Wendling“ mit dem vorletzten Stopp in „Schleglberg“ mit folgenden Abfahrtszeiten vom Bahnhof „Neumarkt/Kallham“: 06:25, 08:05, 13:45, 17:25 und 19:00 Uhr. Die Fahrzeit bis Schleglberg beträgt ca. 20 Minuten

Eine weitere Option ist die tel. Bestellung eines Taxis bei Taxi Alois Dirisamer mit der Tel. Nr.: 0043 (0) 699 18391839. Der Fahrpreis beträgt: ca. 30,- €

### **Kosten für das Seminar:**

Die Seminargebühr beträgt 350,-€

Im Haus gibt es sehr vielfältige und wunderschöne Zimmer.

Kosten für Unterkunft und Vollpension betragen je nach Zimmerwahl ca. 365,-€ im Doppel- und ca. 400,-€ im Einzelzimmer.

Es steht ebenfalls ein sehr schön ausgestattetes Matratzenlager für 288,-€ zur Verfügung, wobei hier die eigene Bettwäsche mitzubringen ist. Ansonsten fällt 8,- € extra für die Wäsche für den Zeitraum des Seminars an.

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

- Die Bezahlung der Seminargebühr, so wie auch der Zimmer erfolgt in bar vor Ort -

### **Seminarbeginn- und Ende:**

Seminarbeginn ist am Mittwoch den 31. März 2021 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr. Das Schweigen beginnt am nächsten Morgen und endet nach dem letzten Vortrag am Ostermontag vor dem Mittagessen. Ende des Seminars ist am Montag den 05. April 2021 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.

### **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.

### **Anmeldung und Information:**

Eberhard Bähr

Tel.: 06842 5109131 E Mail: [upasana@gmx.de](mailto:upasana@gmx.de)

Mehr Information zu Inhalten und Terminen von Seminaren mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website:

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