

Schweigeseminar mit Eberhard Bär  
im Seminarhof Schleglberg in Oberösterreich  
vom 02.01. bis 07.01.2024



## Die Ashtavakra Gita

### Zum Thema:

Der Text Ashtavakra Gita widmet sich in Form eines Dialogs den wirklich essentiellen Fragen von Spiritualität. Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft uns zu einer Einsicht zu führen, die uns viel unnötiges philosophisches Grübeln und sonstige geistige Umwege erspart.

Dieser indische Weisheitstext spiegelt klar die Weisheit der Upanishaden wider und stellt einen tragenden Teil der Advaita-Vedanta Lehre dar. Hier wird nur die Unwissenheit über unsere wahre Natur als Ursache allen Leidens betrachtet. Es geht um eine Spiritualität, die konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit zum Ziel hat und einen praktischen Weg zeigt, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren.

### Zum Yoga:

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation am Morgen und Nachmittag führen uns zur inneren Stille und Achtsamkeit um in jedem Augenblick mit Klarheit schauen zu können. Wir werden so aufnahmebereiter das zu sehen, was uns diese Weisheitslehre vermitteln möchte.

### Zum Zeitablauf:

Wir beginnen um 07.30 mit sanften Übungen und Meditation. Nach dem Frühstück um 09.00 Uhr folgt um 10.00 Uhr im ersten Teil eine Präsentation über das Thema. Der zweite Teil am Morgen ist offen für eine weitere Präsentation, Meditation, Atemübung oder auch evtl. für Frage und Antwort. Um 13.00 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 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. 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 Gästebholung des Seminarhauses vom Bahnhof „Neumarkt/Kallham“ um ca. 15.30 Uhr. Für diese Abholung bitte vorher das Seminarhaus direkt kontaktieren.

Eine weitere Option ist die tel. Bestellung eines Taxis bei Taxi Berger in Wendling Tel. Nr.: 0043 7247 91181  
Bitte einige Tage vor Seminarbeginn anrufen.

### **Kosten für das Seminar:**

Die Seminargebühr beträgt 480,-€

Im Haus gibt es sehr vielfältige und wunderschöne Zimmer.

Kosten für Unterkunft und Vollpension betragen im Jahr 2023 je nach Zimmerwahl ca. 85,- € im Doppel- und ca. 92,- € pro Tag im Einzelzimmer.

Es steht ebenfalls ein sehr schön ausgestattetes Matratzenlager für ca. 60,-€ -€ zur Verfügung, wobei hier die eigene Bettwäsche mitzubringen ist. Ansonsten fällt einmalig 10,- € extra für die Wäsche für den Zeitraum des Seminars an. Ebenfalls sind dies die Preise für 2023.

*Die Preise für das Jahr 2024 sind auf Grund der aktuellen wirtschaftlichen Situation noch nicht festgelegt.*

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

- Die Bezahlung der Seminargebühr erfolgt im Anschluss des Seminars nach Erhalt einer Rechnung -

- Die Bezahlung der Zimmer erfolgt in bar vor Ort –

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

Seminarbeginn ist am Dienstag den 02. Januar 2024 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 Sonntagmittag vor dem Mittagessen. Ende des Seminars ist am Sonntag den 07. Januar 2024 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.

### **Anmeldung und Information:**

Eberhard Bähr

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

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

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