

**Yogaseminar mit Eberhard Bär**  
**auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in**  
**Österreich**  
**vom 11.07. – 16.07.2021**



**„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 Seminars 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 den Übungen des Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück um 09.00 Uhr folgt um 10.00 Uhr die Präsentation des Themas in zwei Sequenzen bis zum Mittagessen um ca. 12.30 Uhr. Um 17.00 Uhr Praxis mit Entspannungsübungen und anschließender Meditation bis zum Abendessen um 19.00 Uhr. Um 20.15 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch über das Thema des Seminars.

**Zum Seminarort:**

Das Silvrettahaus liegt auf 2000 m Höhe in Mitten einer atemberaubenden hochalpinen Berglandschaft direkt am Silvrettastausee. Das Haus bietet einen sehr freundlichen Service und eine hervorragende Küche. Der Ort ist ideal um Wanderungen in der direkten Umgebung in allen Schwierigkeitsgraden zu unternehmen. Mehrere Information unter: [www.silvretta-bielerhoehe.at](http://www.silvretta-bielerhoehe.at)

## **Anreise:**

### **Mit dem Auto**

Von Richtung Deutschland kommend beim Grenzübergang Lindau im Kreisverkehr erste Ausfahrt Bregenzerstr. Richtung A 96 nehmen. Im Kreisverkehr zweite Ausfahrt A 96 Richtung Bregenz nehmen. Auf A 96 (Österreich) Weiter auf A 14 (Gebührenpflichtige Straße)

Bei Ausfahrt 61-Bludenz-Montafon in B188/Silvrettabundesstrasse einfädeln

Die Silvrettahochalpenstrasse ist gebührenpflichtig, aber bei Vorlage der Reservierungsbestätigung des Hotels mautfrei. Diese Bestätigung wird per Mail vor der Anreise an alle Teilnehmer/innen zu gesendet.

Bei B188/Rätikonstr. rechts abbiegen

Weiter auf B188 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

### **Mit der Bahn**

Bis Bludenz

Umsteigen auf die Montafonerbahn nach Schruns

Ab dort Postbus Linie 85 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

### **Kosten für das Seminar:**

Die Seminargebühr beträgt 350,- € und erfolgt in bar vor Ort

Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Tag ca. 82,50 €, im Einzelzimmer ca. 95,50 €

Die Halbpension beinhaltet ein reichhaltiges Frühstück, Salatbuffet am Mittag, eine Suppe, Büffet mit warmen Speisen und ein Dessert am Abend.

Alle Zimmer haben Blick auf den Silvretta-See und den Piz Buin (3312 m)

Mehr Information unter: [www.silvretta-bielerhoche.at](http://www.silvretta-bielerhoche.at)

### **Seminarbeginn**

ist am Sonntag den 11. Juli 2021 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

**Ende des Seminars** ist am Freitag den 16. Juli 2021 nach dem Mittagessen

### **Bitte mitbringen:**

Bitte ihre eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung für die Yogapraxis mitbringen.

Bei geplanten Spaziergängen und Wanderungen auf festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Rucksack achten. Bei Sonnenschein eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Da es in dieser Höhe morgens und abends ziemlich kalt sein kann, ist es zu empfehlen eine warme Jacke oder Pulli dabei zu haben.

### **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, Raintal 34, 66440 Blieskastel

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)