

Yogaseminar mit Eberhard Bär
auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in
Österreich
vom 10.07. – 15.07.2022



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 gesellschaftlichen 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.

Zum Yoga:

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation am Morgen und Nachmittag führen uns zur Stille aus der heraus jede Handlung nur zum Besten geschehen kann.

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.

Mehre Information unter: 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. Bei B188/Rätikonstr. rechts abbiegen. Weiter auf B188 bis direkt bis vor das Hotel Silvrettahaus

Die Silvrettahochalpenstrasse ist gebührenpflichtig, aber bei Vorlage der Reservierungsbestätigung des Hotels bekommst du einen ermäßigten Preis. Diese Bestätigung wird per Mail vor der Anreise an alle Teilnehmer/innen zu gesendet. Im Hotel bekommst du einen Gästepass, mit dem du während des gesamten Aufenthaltes an der Mautstelle frei rein und raus fahren kannst.

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. 84,50 €, im Einzelzimmer ca. 97,50 €

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

Seminarbeginn

ist am Sonntag den 10. Juli 2022 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

Ende des Seminars ist am Freitag den 15. Juli 2022 nach dem Mittagessen

Bitte mitbringen:

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

Für geplante Spaziergänge und Wanderungen festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Rucksack mitbringen. 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

E Mail: eberhard.baerr@upasana.de

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