

# Yogaseminar mit Eberhard Bär

## auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in Österreich

vom 09.07. – 14.07.2023



### Hin zur Klarheit

#### **Zum Thema:**

Wenn die Oberfläche eines Bergsees in Bewegung ist, wird sie ein verzerrtes Spiegelbild der umgebenden Bergwelt erschaffen. Nur wenn die Oberfläche vollkommen ruhig ist, liefert sie ein klares und unverfälschtes Spiegelbild.

So verhält es sich auch mit meiner Wahrnehmung, die im Zustand der Unklarheit ein verfälschtes Bild von mir und der Welt liefert. In den Momenten von Angst, Verzweiflung, Ärger oder Verwicklung verliere ich das kostbare Gut der Klarheit. Die Weisheitstexte Indiens stellen die kühne Behauptung auf, dass die Unklarheit bei allen persönlichen Problemen die eigentliche Ursache für Leid ist. Und die Lösung wäre somit zurück zur Klarheit zu finden, wohin jede Präsentation und jede Praxis in diesem Seminar ausgerichtet ist.

In Vorträgen, Fragen und Antworten, soll ein Wissen, das in uns allen bereits vorhanden ist, wieder zum Vorschein kommen. Dabei geht es weniger um eine religionsgeschichtliche oder textkritische Auseinandersetzung als um den Versuch, diese Weisheiten für uns heute wieder lebendig werden zu lassen.

#### **Zum Yoga:**

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation 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.

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:

## **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 420,- € und erfolgt in bar vor Ort

Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Tag ca. 89,- €, im Einzelzimmer ca.102,- €

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 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](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)