

Yogaseminar mit Eberhard Bär

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

vom 13.07. – 18.07.2025



Die Kunst des Nichtreagierens

Zum Thema:

In der Sprache der Spiritualität bedeutet Gebundenheit der Zwang des Menschen auf etwas zu reagieren. Befreiung bedeutet hier die Fähigkeit eine Reaktion willentlich zu ändern, anzupassen oder sogar die höchste Freiheit - nur zuzuschauen. Diese Freiheit entsteht aus Achtsamkeit, Entspannung und Gleichmut, was ich im Yoga unter Idealbedingungen erlerne und dann beginne praktisch im täglichen Leben umzusetzen. Dieses praktische Umsetzen wird das Thema des Seminars in Theorie und Praxis sein.

Zum Yoga:

Die Entspannung im Yoga und Meditation führen zu der Erfahrung, dass diese Freiheit niemals abwesend war. Die Entspannung beginnt zunächst auf der körperlichen Ebene und führt über die Meditation zu einer entspannten Wahrnehmung mit entspannten Ansichten und Meinungen. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines 1-wöchigen Seminars erweckt einen Raum, der mir die Freiheit des Nichtreagierens wieder zeigt.

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.

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 450,- €

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

Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Tag ca. 111,- €, im Einzelzimmer ca. 131,- €

Die Halbpension beinhaltet ein reichhaltiges Frühstück, Salatbuffet mit Suppe am Mittag und Abendessen mit 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 13. Juli 2025 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

Ende des Seminars ist am Freitag den 18. Juli 2025 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