

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr  
in Kirkel / Saar am 08./09. Oktober 2022  
über „Anfängergeist“**

**Zeit:** Samstag 09.30 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)  
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

**Zum Thema:**

In den meisten Bereichen des Lebens geht es um Weiterkommen, Besserwerden und jemand Fortgeschrittenes zu werden. Dies beschert mir besondere Augenblicke des Lebens, aber auch den fast anhaltenden Nebeneffekt innerer Eile und Stress, woran ich mich unglücklicherweise gewöhne. In der Essenz von Spiritualität gibt es keine Fortgeschrittenen, sondern es bedarf eines unschuldigen und wachen Anfängergeistes um das zu sehen was jetzt ist und nicht was mein Geist aus der vorgestellten psychischen Zeit heraus projiziert.

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga führen uns zu diesem wachen Anfängergeist. Die Wachheit und Präsenz in der Übung und Meditation ermöglicht mir das zu sehen was ist, statt nur die Projektion der eigenen Gedanken zu erfahren. Körper und Atem werden zu Instrumenten hin zur Klarheit um so aufnahmebereiter zu sein das zu verinnerlichen, was uns die Weisheitslehre vermitteln möchte.

**Zum Referent:**

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 hält regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer-Ausbildungen tätig.

**Zum Seminarort:**

Das Jochen-Klepper-Haus, Triftstrasse 8 in 66459 Kirkel befindet sich im Zentrum von Kirkel. Parkplätze sind direkt vor dem Haus genügend vorhanden

**Organisatorisches:**

Bitte Yogamatte oder Decke, sowie ein Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen. Stühle sind vorhanden.

**Kosten:** Seminargebühr: 155,- € für beide Tage

Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

**Anmeldung bei:** Eberhard Bähr      E-mail: [eberhard.baerr@upasana.de](mailto:eberhard.baerr@upasana.de)

**Weitere Seminartermine und Informationen unter:**

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