

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in Kirkel / Saar am 07. /08. Oktober 2023
„Innere Ruhe in Zeiten der äußeren Unruhe bewahren“
Zeit: Samstag 09.30 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr**

Zum Thema:

Auf äußere Unruhe die in der Welt geschieht, habe ich einen sehr beschränkten und oft gar keinen Einfluss. Wann immer ich in schwierigen Situationen erkenne, dass dies nicht notwendigerweise zu einer inneren Unruhe führen muß, eröffnet sich eine Freiheit mit ungeahnten Möglichkeiten. Diese Freiheit wird zunächst unter Idealbedingungen mit Hilfe von alten Weisheitstexten und der Praxis des Yoga erforscht, um dann alltagstauglich zu werden.

Zur Praxis:

Durch die sanft angeleiteten Übungen des Yoga und der Meditation eröffnet sich diese Freiheit, die durch innere Gelassenheit und Ruhe zu einer Stabilität gegenüber äußeren Einflüssen führt.

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: 165,- € 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

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de