

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Köln am 23./24. Januar 2021 über „Die treibende Kraft Angst“**

**Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)**

**Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr**

**im Tor 28, Machabäerstr. 28, 50668 Köln**

## **Zum Thema:**

Mit Ausnahme des traumlosen Tiefschlafes, scheint die Angst offensichtlicher oder verdeckter eine treibende und bestimmende Kraft für meine Handlungen und Ausrichtungen im Leben zu sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit dieser Kraft umzugehen oder sie zu verstehen. In den indischen Weisheitstexten geht man lediglich der Frage auf den Grund worauf die menschliche Angst beruht. Es gibt eine Angst die mich wirklich vor Gefahren schützt und die auch notwendig ist. Und es gibt eine Angst die mein gesamtes Denken über mich und die Welt durchdringt. Das Erkennen, dass diese Art der Angst keinerlei Berechtigung hat ist Freiheit. Wir lernen in Stille und Präsenz zu unterscheiden was ein denkender und ein beschäftigter Geist ist.

Der große Weisheitslehrer Jiddu Krishnamurti aus Indien sagte: „Angst liegt in der Bewegung weg von dem was ist“

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

## **Zum Seminarort:**

Das Tor 28 ist nur 4 Minuten zu Fuß vom Kölner Hauptbahnhof entfernt in der Machabäerstr. 28 linker Eingang im Innenhof. Das Seminar findet im Raum „Ceder“ statt.

Weitere Infos zur Anreise und Parkmöglichkeiten in der Umgebung findest du auf der Website:

<http://www.tor28.de/anreise.html>

## **Organisatorisches:**

Es werden bei dem Seminar die aktuellen Maßnahmen und Hygienevorschriften eingehalten, worüber in einer Rundmail vor dem Seminar noch einmal im Detail informiert wird

## **Kosten:**

130,- € 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)