

Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Köln am 21. / 22. November 2020 „Die Freiheit des Moments“

Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

im Tor 28, Machabäerstr. 28, 50668 Köln

Zum Thema:

Die Anweisung ganz im „Jetzt“ zu sein ist eigentlich sinnlos, denn wo sollte ich sonst sein. Man kann sich dessen lediglich bewusst werden. Dies wird als Präsenz bezeichnet, wo ich nicht von Gedanken in eine scheinbare Zukunft oder Vergangenheit entführt werde. Da dieses Kidnapping des Geistes fast ununterbrochen stattfindet, erscheint es so, als ob es einen Weg zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung gäbe. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Aber ich habe als bewusstes Wesen die großartige Möglichkeit und das Potential die irrwitzigen Ideen eines Weges oder eines Zieles zu erkennen. Diese Erkenntnis beendet jegliche Jagd und bringt Frieden.

Zur Praxis:

Durch einfache Körper- und Atemübungen des Yoga und in der Meditation, die in Anlehnung an das Thema angeleitet werden, kommen wir vom Denken zum Spüren von dem was ist und werden präsent.

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:

Matten, Sitzkissen, sowie Stühle sind beschränkt vorhanden.

Falls möglich bitte eigene Yogamatten und Sitzkissen, sowie bequeme Kleidung mitbringen.

In der Nähe des Tor 28 gibt es zahlreiche Restaurants, wo Ihr zum Mittagessen gehen könnt oder in den Vorräumen euer Mitgebrachtes verzehrt.

Kosten:

130,- € für beide Tage

Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung bei: Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen,
Tel.: 0208 683769, Handy: 0170 4572815
E Mail: kerstin.hentschel@online.de

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de