

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Köln am 22./23. Oktober 2022 über „Anfängergeist“**

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

**Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr**

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

## **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 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:**

Bitte Yogamatte/Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

In der Nähe gibt es zahlreiche Restaurants und Läden, wo Ihr Euch entweder selbst versorgen oder zum Mittagessen gehen könnt. Es besteht in der Mittagspause auch die Möglichkeit, im Seminarraum zu bleiben.

**Kosten:** 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)