

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in Köln am 21./22. Oktober 2023
„Innere Ruhe in Zeiten der äußeren Unruhe bewahren“**

Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

im Tor 28, Machabäerstr. 28, 50668 Köln

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 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: 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