

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Linz am 07. /08. November 2020 „Die Freiheit des Moments“**

## **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 Referenten:**

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 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:**

ASKÖ Sportzentrum, Bewegungscenter ABC Linz Urfahr, Hölderlinstraße 26,  
Richtung Petrinum, Pöstlingberg, Übernachtungsmöglichkeit, Parkplätze direkt vor dem Haus

## **Seminarzeiten:**

07. November: 9:00 bis 12:30 und 14:00 bis 18:00 Uhr, 08. November: 9:00 bis 12:30 Uhr

## **Seminarkosten:**

130,- € für beide Tage

Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

## **Organisatorisches:**

Bitte Yogamatte oder Decke, sowie Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

## **Anmeldung:**

YOGA INSTITUT LINZ, Elke Haslinger

Telefon: 0676 930 84 20, Mail: [elke.haslinger@yogainstitut-linz.at](mailto:elke.haslinger@yogainstitut-linz.at))

Weitere Seminartermine mit Eberhard Bähr und Informationen unter:

[www.upasana.de](http://www.upasana.de)