

Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in München am 31.10. / 01.11.2020 „Die Freiheit des Moments“

Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

in der Tanzschule BEN, Theresienstr. 132, 80333 München

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:

Die Tanzschule BEN liegt nur wenige Meter entfernt von der U Bahnstation Theresienstrasse, der 2. Station mit der U 2 nach dem Hauptbahnhof. Parken auf der Straße ist möglich, aber nur gegen Gebühr.

Organisatorisches:

Matten, Sitzkissen, sowie Stühle sind beschränkt vorhanden.

Daher bitte, wenn möglich, Yogamatten / Decken, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

In der Nähe des Studios Ben 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. Allerdings gibt es dort keine Kochgelegenheit.

Kosten: 130,- € für beide Tage
Bezahlung in bar vor Ort
- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung bei: Anja Neuschwander, 80469 München
Tel. 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de