

Yoga-Seminar mit Eberhard Bähr

„Die treibende Kraft Angst“

am 24. / 25. Juni 2023 in Osnabrück

Seminarzeiten: Sa. 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause), So. 09.00 – 13.30 Uhr

Zum Thema:

Mit Ausnahme des traumlosen Tiefschlafes, scheint die Angst offensichtlicher oder verdeckter eine treibende und bestimmende Kraft für meine Handlungen und Ausrichtungen im Leben zu sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit Angst umzugehen oder sie zu verstehen. Es gibt eine Angst die mich wirklich vor Gefahren schützt und die auch nützlich ist. Und es gibt eine Angst die mein gesamtes Denken über mich und die Welt durchdringt. Die indischen Weisheitstexte gehen der Frage auf den Grund worauf diese Art der Angst beruht und weisen auf die unglaubliche Freiheit hin sich bewusst werden zu können, dass man eigentlich Angst vor seinen eigenen Gedanken hat.

Der indische Weisheitslehrer J. Krishnamurti sagte: „Angst liegt in der Bewegung weg von dem was ist“

Zur Yoga Praxis:

Durch die sanft angeleiteten Übungen des Yoga und der Meditation lernen wir in Stille und Präsenz zu unterscheiden was ein denkender und ein beschäftigter Geist ist. Nur der beschäftigte Geist erschafft Vergangenheit und Zukunft wo die unberechtigte Angst herrscht. Die wache Stille der Meditation führt vom Theoretischen zum Tatsächlichen. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines Seminars erweckt einen Raum, der uns erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und undramatischer zu denken und zu handeln.

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.

Weitere Information über Seminare mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website:

www.upasana.de

Seminarort:

Yoga Mala, Dielinger Straße 25, 49074 Osnabrück

Parken ist möglich in der Nikolaigarage ein paar Schritte entfernt

Bitte Yogamatte oder Decke, sowie ein Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.
Stühle sind vorhanden

Anmeldung bei:

Eberhard Bähr, E-mail: eberhard.baerr@upasana.de

Seminarkosten: 155.- € (bitte in Bar vor Ort bezahlen)

Im Härtefall bitte Reduzierung der Seminargebühren anfragen