

Yoga-Seminar mit Eberhard Bähr
„Die Freiheit und die Bürde des Denkens“
am 06. / 07. März 2021 in Osnabrück

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

Zum Thema:

Denken ist nicht nur ein Vorgang geistiger Bewegungen, so wie es auch in den Texten des Yoga beschrieben wird. Durch das Denken werden Wirklichkeiten erschaffen, die mir gemäß meiner eigenen hinzugefügten Bedeutung von Verlangen und Ablehnung Freude oder Angst machen. Und je mehr ich damit umgehe, analysiere und zu verstehen versuche, je realer erscheint das Unwirkliche. Daher empfehlen fast alle Methoden der Meditation das achtsame Zuschauen der Bewegungen ohne jegliche Einmischung, wodurch sich die Freiheit eröffnet, dass das Denken wieder zu einem Instrument wird und ich nicht von ihm beherrscht werde.

Zur Yoga Praxis:

Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation führen uns zu diesem achtsamen Zuschauen. Die Wachheit und Präsenz in der Übungspraxis ermöglicht das zu erfahren was ist, statt der scheinbaren und erschaffenen Welt der Gedanken. Es führt vom Theoretischen zum Tatsächlichen. Dann ist der Geist ein Instrument wo die Freiheit da ist zu denken oder nicht zu denken. 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: Lutherhaus, Jahnstraße 1 ,49080 Osnabrück

Anmeldung bei:

Odile Finger, Tel. 0541 - 4089054 oder per Mail yoga@lutherhaus.info

Seminarkosten: 130.- € (70.- € für einen Tag, allerdings nur bedingt sinnvoll am ersten Tag, da thematisch aufgebaut wird)

Mit der Überweisung der Seminargebühr sind Sie automatisch für das Seminar angemeldet.

IBAN: DE92 2655 0105 1510 1463 33

Kontoinhaber: Odile Finger

Sie können die Gebühr auch bei Seminarbeginn in bar bezahlen. In diesem Fall benötigen wir Ihre schriftliche Anmeldung (per Post oder per E-Mail)