

Seminare mit Eberhard Bär 2020

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
20.06. – 21.06.2020 Wochenendseminar	Kreuzlingen / Schweiz <i>Karma Yoga</i>	Yoga Grenzenlos, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0049 160 99055131 E-Mail: info@yogagrenzenlos.com
03.07. – 05.07.2020 Wochenendseminar	Wien <i>Karma Yoga</i>	Yogazentrum Mödling, Grenzgasse 40, 2340 Mödling Tel. +43 664 197 59 46 E-Mail: office@yoga-austria.info
12.07. – 17.07.2020 5 tages Seminar	Silvretta / Österreich <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
26.07. – 31.07.2020 5 tages Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
05.09. – 06.09.2020 <i>Neuer Termin auf Grund von Stornierung im April</i> Wochenendseminar	Dortmund <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: bjoern@yogability.de
12.09. – 13.09.2020 <i>Neuer Termin auf Grund von Stornierung im April</i> Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Patanjali – Lösen von Spannungen</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.. 0041 41 534 66 74 E-Mail: info@yogasitz.ch
20.09. – 24.09.2020 <i>Neuer Termin auf Grund von Stornierung im April</i> 4 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
03.10. – 04.10.2020 Wochenendseminar	Hamburg <i>Karma Yoga</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: inke@shenar.de
10.10. – 11.10.2020 Wochenendseminar	Kirkel im Saarland <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bär, Raintal 34, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
17.10. – 18.10.2020 Wochenendseminar	Heidelberg <i>Die Freiheit des Moments</i>	Bärbel Lehmann, Hegenichstr. 18, 69124 Heidelberg Tel.: 06221 780947 E-mail: lehmann-yoga@gmx.de
24.10. – 25.10.2020 Wochenendseminar	St. Gallen / Schweiz <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Romana Augustin, CH – 9000 St. Gallen Tel.: 0041 71 8916186 E-mail: romana.augustin@bluewin.ch
31.10. – 01.11.2020 Wochenendseminar	München <i>Die Freiheit des Moments</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com
07.11. – 08.11.2020 Wochenendseminar	Linz / Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Elke Haslinger, A-4020 Linz Tel.0043 6769308420 Mail: elke.haslinger@yogainstitut-linz.at
08.11. – 13.11.2020 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
14.11.2020 1 tages Seminar	Straubing <i>Die Freiheit des Moments</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule-straubing.de
21.11. – 22.11.2020 Wochenendseminar	Köln <i>Die Freiheit des Moments</i>	Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen, Handy: 0170 4572815 Tel.: 0208 683769 E-mail: kerstin.hentschel@online.de
28.11. – 29.11.2020 Wochenendseminar	Freiburg <i>Patanjali – Lösen von Spannungen</i>	Lichtraum, Maruma Mundhaas, 79100 Freiburg Tel.: 0176 47628100 E-mail: lichtraum@hotmail.de
02.01. – 09.01.2021 7 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Täuschung und Wirklichkeit</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de

Nähere Beschreibungen der hier aufgeführten Seminare finden sie auf der Rückseite

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen finden sie auf der Website:

www.upasana.de

Hier noch eine kurze Beschreibung der Seminare, eine inhaltliche Kurzfassung der Texte und die thematischen Schwerpunkte, die behandelt werden:

Patanjali Yoga Sutra – Das Lösen von Spannungen

Hier wird gezielt auf die leidvollen Spannungen (Kleshas) eines Menschen eingegangen. Patanjali beschreibt die fehlende Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und dem Ideellen als die grundlegende Spannung in mir, die sich durch ein ständiges Gefühl der Unvollkommenheit und ein daraus resultierendes Verlangen ausdrückt. Es wird ein Weg zum Lösen der Spannungen gezeigt, was auf der körperlichen Ebene nur seinen Anfang nimmt.

Die Freiheit und die Bürde des Denkens

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 oder 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.

Die Freiheit des Moments

Die Anweisung ganz im „Jetzt“ zu sein ist eigentlich sinnlos, denn wo sollte ich sonst sein. Man kann sich dessen lediglich bewußt sein, was als Präsenz bezeichnet wird, da ich nicht von Gedanken in eine scheinbare Zukunft oder Vergangenheit entführt werde. Dieses Kidnapping des Geistes findet fast ununterbrochen statt und erschafft einen scheinbaren Weg, der zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung führen sollte. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Als bewusstes Wesen habe ich die großartige Möglichkeit und das Potential in wacher Präsenz all dies als Ideen zu entlarven, was die Jagd beendet und Frieden bringt.

Über die Worte eines Freigeistes – Texte von Jiddu Krishnamurti

Wenn es in dieser Epoche einen Lehrer gab, der sich allerdings nicht als solchen bezeichnete, der ein Wissen präsentierte, dass mehr einem gesunden Menschenverstand entsprungen ist, als der Konditionierung verschiedenster philosophischer oder religiöser Modelle, dann war dies Jiddu Krishnamurti. Er präsentiert eine Freiheit die zeitweise beängstigend, aber tiefer betrachtet enorm befreiend wirken kann.

Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln

Es ist ein maßgebliches Ziel in den meisten Absichten irgendwann eine Ruhe in Sicherheit, Wohlbefinden oder im gesellschaftlichen Status zu finden. Die komplexe und meist lebenslange Vorbereitung darauf erschafft ironischerweise ständige Unruhe und Unzufriedenheit. Das Modell des Yoga lehrt mich Ruhe nicht als ein Ziel anzusteuern, sondern es immer jetzt zu berühren und daraus praktisch zu handeln.

Karma Yoga - Das Yoga des Handelns

Das Karma Yoga ist ein einzigartiger Beitrag, was nur in dem bekannten Weisheitstext Bhagavad Gita zu finden ist, und stellt einen unermesslichen Wert für unser praktisches Leben dar. Diese Weisheit beschäftigt sich mit meinen Handlungen, Aufgaben und Verpflichtungen und zeigt einen Weg all dies ohne das Gefühl persönlicher Last auszuführen.

Anfängergeist

In den meisten Bereichen des Lebens geht es um Weiterkommen, Besserwerden und jemand Fortgeschrittenes zu werden. Dies beschert mir besondere Augenblicke des Lebens, aber auch den fast anhaltenden Nebeneffekt innerer Eile und Stress, woran ich mich unglücklicherweise gewöhne. In der Essenz von Spiritualität gibt es keine Fortgeschrittenen, sondern es bedarf eines unschuldigen und wachen Anfängergeistes um das zu sehen was jetzt ist und nicht was mein Geist aus der vorgestellten psychischen Zeit heraus projiziert.

Täuschung und Wirklichkeit

Mangelnde Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und Unwirklichen wird in indischen Weisheitstexten als einzige Ursache für menschliches Leid betrachtet. Es gibt hier keine Suche nach einer letztendlichen Wahrheit. Man sucht nicht nach Antworten, sondern stellt Fragen, verbunden mit der außerordentlichen Fähigkeit achtsam und still das Wahre und Unwahre in jedem Augenblick zu erkennen.