

## Seminare mit Eberhard Bär 2021

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
20.02. – 21.02.2021 Wochenendseminar	<b>Braunschweig</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	SOLIS Yogaschule, Gliesmaroderstr. 1, 38106 Braunschweig Tel.: 0531 – 2337629, E-mail: <a href="mailto:Angelika@solis-yoga.de">Angelika@solis-yoga.de</a>
27.02. – 28.02.2021 Wochenendseminar	<b>Lübeck</b> <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel Die Bewegungen des Geistes</i>	YOGAME, Kanalstr. 80, 23552 Lübeck Tel.: 0173 53 63 329, E-Mail: <a href="mailto:info@yogame-luebeck.de">info@yogame-luebeck.de</a>
06.03 – 07.03.2021 Wochenendseminar	<b>Osnabrück</b> <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Odile Finger, Katharinenstr. 34, 49078 Osnabrück Tel.: 0541 4089054 E-mail: <a href="mailto:odile@acoustic-music.de">odile@acoustic-music.de</a>
10.03. – 12.03.2021 3 – tägiges Seminar	<b>Bensheim</b> <i>Yoga &amp; Vedanta</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: <a href="mailto:info@purkarma.de">info@purkarma.de</a>
13.03. – 14.03.2021 Wochenendseminar	<b>Erlangen</b> <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel Die Bewegungen des Geistes</i>	Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto Äußere Brucker Str. 51, ERBA Gebäudeteil C, 91052 Erlangen Tel.: 0151 64645464 E-mail: <a href="mailto:ralphotto@naradayoga.com">ralphotto@naradayoga.com</a>
20.03. – 21.03.2021 Wochenendseminar	<b>Dortmund</b> <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: <a href="mailto:bjoern@yogability.de">bjoern@yogability.de</a>
27.03. – 28.03.2021 Wochenendseminar	<b>Bremen</b> <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	YOMA - Marcell Laudahn Römerstr. 128203 Bremen Tel.: 0421 79 478 460 E-Mail: <a href="mailto:info@yo-ma.info">info@yo-ma.info</a>
31.03. – 05.04.2021 5 tägiges Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Über Veränderung</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
10.04. – 11.04.2021 Wochenendseminar	<b>Linz / Österreich</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
16.05. – 21.05.2021 5 tägiges Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Täuschung und Wirklichkeit</i>	Eberhard Bär, E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
19.06. – 20.06.2021 Wochenendseminar	<b>Köln</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
26.06. – 27.06.2021 Wochenendseminar	<b>Luzern / Schweiz</b> <i>Karma Yoga-Das Yoga des Handelns</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel..0041 41 534 66 74 E-Mail: <a href="mailto:info@yogasitz.ch">info@yogasitz.ch</a>
03.07. – 04.07.2021 Wochenendseminar	<b>Kreuzlingen / Schweiz</b> <i>Einführung in die indische Philosophie</i>	Yoga Grenzenlos, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0049 160 99055131 E-Mail: <a href="mailto:info@yogagrenzenlos.com">info@yogagrenzenlos.com</a>
11.07. – 16.07.2021 5 tägiges Seminar	<b>Silvretta / Österreich</b> <i>Über Veränderung</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
17.07.2021 1 tägiges Seminar	<b>St. Gallen / Schweiz</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
25.07. – 30.07.2021 5 tägiges Seminar	<b>Seminarhof Schleglberg Österreich</b> <i>Über Veränderung</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
28.08. – 29.08.2021 Wochenendseminar	<b>Salzburg / Österreich</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
04.09. – 09.09.2021 5 tägiges Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
02.10. – 03.10.2021 Wochenendseminar	<b>Hamburg</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: <a href="mailto:inke@shenar.de">inke@shenar.de</a>
09.10. – 10.10.2021 Wochenendseminar	<b>Kirkel im Saarland</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
16.10. – 17.10.2021 Wochenendseminar	<b>Heidelberg</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
30.10. – 31.10.2021 Wochenendseminar	<b>München</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
07.11. – 12.11.2021 5 tägiges Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
13.11.2021 1 tägiges Seminar	<b>Straubing</b> <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: <a href="mailto:yoga@yogaschule-straubing.de">yoga@yogaschule-straubing.de</a>
27.11. – 28.11.2021 Wochenendseminar	<b>Freiburg</b> <i>Karma Yoga-Das Yoga des Handelns</i>	Lichtraum, Maruma Mundhaas, 79100 Freiburg Tel.: 0176 47628100 E-mail: <a href="mailto:lichtraum@hotmail.de">lichtraum@hotmail.de</a>

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

### **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.

### **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.

### **Die treibende Kraft „Angst“**

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 dieser Kraft umzugehen oder sie zu verstehen. In den indischen Weisheitstexten geht man lediglich der Frage auf den Grund worauf die menschliche Angst beruht. Es gibt eine Angst die mich wirklich vor Gefahren schützt und die auch notwendig ist. Und es gibt eine Angst die mein gesamtes Denken über mich und die Welt durchdringt. Das Erkennen, dass diese Art der Angst keinerlei Berechtigung hat ist Freiheit.

### **Die Bewegungen des Geistes, Patanjali Yoga Sutra, Kapitel 1, Vers 1 – 15**

In den ersten 15 Versen des 1. Kapitels macht mir Patanjali verständlich warum ich den Geist beruhigen sollte und was sich alles hinter dieser Empfehlung verbirgt. Die Ruhe des Geistes macht mich erreichbar für etwas, das nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

### **Yoga & Vedanta**

Die beiden philosophischen Richtungen des Yoga und des Vedanta, die leider oft als sehr getrennte Anschauungen präsentiert werden, haben in ihrer gemeinsamen Betrachtung einen unsagbaren Schatz für die eigene Praxis und die Einstellung zu mir selbst und gegenüber dem Leben zu bieten. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den gemeinsamen Schwerpunkten dieser historischen Texte Indiens. Wie lassen sich ihre zentralen Aussagen auf meinen Alltag übertragen? Wie entsteht ein harmonisches Zusammenspiel mit der eigenen Praxis?

### **Über Veränderung**

In der indischen Mythologie repräsentieren die drei indischen Gottheiten Brhama, Vishnu und Shiva die drei grundlegenden Aspekte der fein- und grobstofflichen Welt von Kommen, Dasein und Vergehen. Dies gilt für das flüchtige Auftauchen eines Gedankens bis hin zur ebenso zeitlich begrenzten Existenz eines Berges. Wenn diese Veränderungen meinem persönlichen Plan entsprechen, heiße ich sie willkommen oder nehme dies in irgendeiner Weise für mich in Anspruch. Wenn sie meinen Wünschen oder Vorstellungen nicht entsprechen lehne ich sie ab oder beschuldige andere. In Meditation erlerne ich die sehr feine Beobachtung aller Veränderungen ohne mich auf eine Seite zu schlagen. Dies führt zur Klarheit.

### **Einführung in die Yogaphilosophie**

In diesem Seminar werden die indischen Weisheitstexte im Überblick präsentiert, wobei der Schwerpunkt eines jeden Textes näher betrachtet wird. Es wird vermittelt wie man sich auf einen Weisheitstext zu bewegt und wie dadurch ein harmonisches Zusammenspiel aus der Inspiration dieser Weisheiten und der eigenen Praxis entstehen kann.

**Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen finden sie auf der Website: [www.upasana.de](http://www.upasana.de)**