

# Seminare mit Eberhard Bär 2022 / 2023

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
31.07. – 05.08.2022 5 tages Seminar	<b>Seminarhof Schleglberg Österreich</b> <i>Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
24.09. – 25.09.2022 Wochenendseminar	<b>Luzern / Schweiz</b> <i>Patanjali Yoga Sutra I. Kapitel Die Bewegungen des Geistes</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>
08.10. – 09.10.2022 Wochenendseminar	<b>Kirkel / Saarland</b> <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
15.10. – 16.10.2022 Wochenendseminar	<b>Bensheim</b> <i>Anfängergeist</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>
22.10. – 23.10.2022 Wochenendseminar	<b>Köln</b> <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
29.10. – 30.10.2022 Wochenendseminar	<b>München</b> <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
06.11. – 11.11.2022 5 tages 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>
02.01. – 08.01.2023 5 tages 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>
28.01.2023 1 tages Seminar	<b>Straubing</b> <i>Anfängergeist</i>	Yogaschule Straubing, Ingrid Paulus, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: <a href="mailto:yoga@yogaschule-straubing.de">yoga@yogaschule-straubing.de</a>
03.02. – 05.02.2023 Verlängertes Wochenendseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Hin zur Klarheit</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
18.02. – 19.02.2023 Wochenendseminar	<b>Wien</b> <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Happydots.Yoga e.U. Nancy Krüger Faulmannngasse 6/16 , 1040 Wien Tel.: 0043 680 559 32 33 E-Mail: <a href="mailto:nancy@happydots.yoga">nancy@happydots.yoga</a>
04.03. – 05.03.2023 Wochenendseminar	<b>Mainz</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Yogaplust Studio Breite Straße 28, 55124 Mainz-Gonsenheim Tel.: 06131 540 29 39 E-Mail: <a href="mailto:info@yogaplust.de">info@yogaplust.de</a>
11.03. – 12.03.2023 Wochenendseminar	<b>Erlangen</b> <i>Patanjali Yoga Sutra I. 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>
18.03. – 19.03.2023 Wochenendseminar	<b>Dortmund</b> <i>Anfängergeist</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: <a href="mailto:bjoern@yogability.de">bjoern@yogability.de</a>
24.03. – 26.03.2023 Wochenendseminar	<b>Bremen</b> <i>Anfängergeist</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>
05.04. – 10.04.2023 5 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Das Ziel steht im Weg</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
15.04. – 16.04.2023 Wochenendseminar	<b>Salzburg / Österreich</b> <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
10.06. – 11.06.2023 Wochenendseminar	<b>Kreuzlingen / Schweiz</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Yoga Grenzenlos, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0049 160 99055131 E-Mail: <a href="mailto:info@yogagrenzenlos.com">info@yogagrenzenlos.com</a>
24.06. – 25.06.2023 Wochenendseminar	<b>Osnabrück</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
01.07. – 02.07.2023 Wochenendseminar	<b>Luzern / Schweiz</b> <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</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>
08.07.-09.07.2023 Wochenendseminar	<b>Buchs / Schweiz</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Zürcherstrasse 16   CH-8107 Buchs ZH Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: <a href="mailto:info@sabinayoga.ch">info@sabinayoga.ch</a>
09.07. – 14.07.2023 5 tages Seminar	<b>Silvretta / Österreich</b> <i>Hin zur Klarheit</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
09.09. – 16.09.2023 7 tages Seminar	<b>Perdika / Griechenland</b> <i>Hin zur Klarheit</i>	Shamana Yoga Retreats, Kathrin Wirth Mittelstr. 45, 65614 Beselich Tel.: 0151 2023 4444 E-Mail: <a href="mailto:info@shamanayogaretreats.de">info@shamanayogaretreats.de</a>

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

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

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Das Ziel steht im Weg**

Ich strebe Ziele oder Ideale an, die ich mit einer persönlichen Erfüllung verbinde. Damit schließe ich meist eine Erfüllung unter den gegebenen Umständen kategorisch aus. Also die Möglichkeit glücklich zu sein so wie es jetzt ist. Das Jagen nach Zielen führt mehr und mehr zu einem beschäftigten Geist wo ich in Vergangenheit und Zukunft regelrecht lebe. Die Erforschung einer Erfüllung im Moment führt mehr zur Präsenz, zum dem was ist, statt des ständigen geistigen Modus wie es sein sollte.

### **Hin zur Klarheit**

Wenn die Oberfläche eines Bergsees in Bewegung ist, wird sie ein verzerrtes Spiegelbild der umgebenden Bergwelt erschaffen. Nur wenn die Oberfläche vollkommen ruhig ist, liefert sie ein klares und unverfälschtes Spiegelbild.

So verhält es sich auch mit meiner Wahrnehmung, die im Zustand der Unklarheit ein verfälschtes Bild von mir und der Welt liefert. In den Momenten der Angst, Verzweiflung, Ärger oder Verwicklung verliere ich dieses kostbare Gut der Klarheit. Die Weisheitstexte stellen die kühne Behauptung auf, dass die Unklarheit bei allen persönlichen Problemen die eigentliche Ursache für Leid ist. Und die Lösung wäre somit zurück zur Klarheit zu finden, wohin jede Präsentation und jede Praxis in diesem Seminar ausgerichtet ist.

### **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 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“

### **Das Yoga der Bhagavad Gita**

Die Bhagavad Gita ist der wohl bekannteste Weisheitstext Indiens wo Yoga nicht als Übung oder Weg präsentiert wird, sondern mehr als eine innere Haltung, Einstellung oder Sichtweise. Es wird die ganz praktisch anwendbare Möglichkeit eröffnet ein Leben, mit all seinen Handlungen, Verantwortungen und Aufgaben, ohne das Gefühl persönlicher Last zu leben. Der Spiegel dieser Weisheit, den jeder Mensch nutzen kann, stellt einen unermesslichen Wert für mein ganz praktisches Leben im Alltag dar.

Es eröffnet sich uns dadurch ein wunderbarer Brückenschlag von der Praxis des Yoga in den Alltag.