

Seminare mit Eberhard Bär 2023/24

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
24.06. – 25.06.2023 Wochenendseminar	Osnabrück <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
01.07. – 02.07.2023 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.:0041 41 534 66 74 E-Mail: info@yogasitz.ch
08.07.-09.07.2023 Wochenendseminar	Buchs / Schweiz <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Zürcherstrasse 16 CH-8107 Buchs ZH Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: info@sabinayoga.ch
09.07. – 14.07.2023 5 tägiges Seminar	Silvretta / Österreich <i>Hin zur Klarheit</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
09.09. – 16.09.2023 7 tägiges Seminar	Perdika / Griechenland <i>Hin zur Klarheit</i>	Shamana Yoga Retreats, Kathrin Wirth Mittelstr. 45, 65614 Beselich Tel.: 0151 2023 4444 E-Mail: info@shamanayogaretreats.de
07.10. – 08.10.2023 Wochenendseminar	Kirkel / Saarland <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
14.10. – 15.10.2023 Wochenendseminar	Bensheim <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: info@purkarma.de
21.10. – 22.10.2023 Wochenendseminar	Köln <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
28.10. 2023 1 tägiges Seminar	München <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
4.11.2023 1 tägiges Seminar	Grieskirchen <i>Die Bewegungen des Geistes - Paranjali Yoga Sutra</i>	Helga Schörgendorfer, YOGO Oberer Stadtplatz 7, A-4710 Grieskirchen Tel.: +43 664 170 1895 E-mail: hschoergendorfer@aon.at
05.11. – 10.11.2023 5 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Yoga Vasistha</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
18.11.2023 1 tägiges Seminar	Grünau im Almtal/ Österreich <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
02.01. – 07.01.2024 5 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Ashtavakra Gita</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
10.02-17.02.24 7 tägiges Seminar	Madeira /Portugal <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Neue Wege Reisen Tel.:+49 2226 1588-105 Mail: d.arias@neuewege.com
02.03.2024 1 tägiges Seminar	Mainz <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Yogaplus Studio Breite Straße 28, 55124 Mainz-Gonsenheim Tel.: 06131 540 29 39 E-Mail: info@yogaplus.de
09.03-10.03.24 Wochenendseminar	Dortmund <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: bjoern@yogability.de
23.03.24 1 tägiges Seminar	Straubing <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Yogaschule Straubing, Ingrid Paulus, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule-straubing.de
27.03-01.04.24 5 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Über Meditation</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
13.04.2024 1 tägiges Seminar	Salzburg / Österreich <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen findest du 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:

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.

Innere Ruhe bei äußerer Unruhe bewahren

Auf äußere Unruhe, die in der Welt geschieht, habe ich einen sehr beschränkten und oft gar keinen Einfluss. Wann immer ich in Situationen des äußeren Chaos erkenne, dass dies nicht notwendigerweise auch zur inneren Unruhe führen muß, eröffnet sich eine Freiheit mit ungeahnten Möglichkeiten. Diese Freiheit erforscht man zunächst unter Idealbedingungen mit den alten Weisheitstexten und der Praxis des Yoga, so dass es in der Schnelligkeit des Alltags praktisch umsetzbar ist.

Yoga Vashista

Dieser Text beschreibt in verschiedenen Geschichten die zahlreichen Projektionen unseres Geistes und versucht die Frage des Lebensinns zu klären. Es wird gezeigt, wie für uns immer wieder neue scheinbare Realitäten entstehen, die hier lediglich als Produkt unserer eigenen Vorstellungskraft entlarvt werden. Diese Weisheit zeigt uns mit bestechender Klarheit, dass wir nicht die Welt, sondern unsere eigenen Gedanken erfahren. Diese Erkenntnis führt zu einer anderen Sichtweise, die das Drama des Lebens beenden kann.

Ashtavakra Gita

Der Text Ashtavakra Gita widmet sich in Form eines Dialogs den essentiellen Fragen von Spiritualität. Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft uns zu Einsichten zu führen, die uns viel unnötiges philosophisches Grübeln und sonstige geistige Umwege erspart.

Die Bewegungen des Geistes

Im Yogasutra 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.

In der Präsentation dieses Themas soll verständlich werden, was durch die Yogapraxis jenseits der körperlichen und therapeutischen Aspekte es noch alles zu entdecken gibt.

Über Meditation

Meditation ist ein Begriff der sehr weitreichend interpretiert werden kann. In diesem Seminar wird eine Auswahl inspirierender und praktisch anwendbarer Anschauungen über Meditation in Theorie und Praxis vermittelt. Im Vordergrund werden die Ausführungen über Meditation von Jiddu Krishnamurti stehen, aber wir werden uns auch aus den Ausführungen anderer, nicht nur indischer Weisheitstexte, inspirieren lassen.