

# Seminare mit Eberhard Bähr 2023

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
02.01. – 08.01.2023 6 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Täuschung und Wirklichkeit</i>	Eberhard Bähr E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
21.01.2023 1 tages Seminar	<b>Grieskirchen / Österreich</b> <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Helga Schörgendorfer, YOGO Oberer Stadtplatz 7, A-4710 Grieskirchen Tel.: +43 664 170 1895 E-mail: <a href="mailto:hschoergendorfer@aon.at">hschoergendorfer@aon.at</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-traubing.de">yoga@yogaschule-traubing.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>	Yogaplus Studio Breite Straße 28, 55124 Mainz-Gonsenheim Tel.: 06131 540 29 39 E-Mail: <a href="mailto:info@yogaplus.de">info@yogaplus.de</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 Bähr 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 Bähr 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 Bähr 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 Bähr 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>
07.10. – 08.10.2023 Wochenendseminar	<b>Kirkel / Saarland</b> <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bähr E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
14.10. – 15.10.2023 Wochenendseminar	<b>Bensheim</b> <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</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>
21.10. – 22.10.2023 Wochenendseminar	<b>Köln</b> <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bähr E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
28.10. – 29.10.2023 Wochenendseminar	<b>München</b> <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bähr E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
05.11. – 10.11.2023 5 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Yoga Vasistha</i>	Eberhard Bähr E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
02.01. – 07.01.2024 5 tages Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Ashtavakra Gita</i>	Eberhard Bähr E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.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.

### **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.

### **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.

### **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.