

Seminare mit Eberhard Bär 2024-25

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
23.11.2024 1 tages Seminar	Schlierbach im Kremstal/ Österreich <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
30.11-01.12.2024 Wochenendseminar	Wien/Österreich <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Veda Vital, Elisabeth Maurer, Altgasse 23/8, A- 1130 Wien Tel.:0043 699 18904050 E-mail: elisabeth.maurer@vedavital.at
05.01. – 10.01.2025 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
18.01.25 1 tages Seminar	Straubing <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Yogaschule Straubing, Ingrid Paulus, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule-straubing.de
16.02-23.02.25 Wochen Seminar	Lanzarote / Spanien <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Neue Wege - Seminare und Reisen www.neuewege.com Tel.:+49 2226 1588-00 E-mail: info@neuewege.com
01.03.2025 1 tages Seminar	Grieskirchen / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Helga Schörgendorfer, YOGO Oberer Stadtplatz 7, A-4710 Grieskirchen Tel.: +43 664 170 1895 E-mail: hschoergendorfer@aon.at
06.03-09.03.25 Mehrtages Seminar SEPARAT BUCHBAR	Aschaffenburg <i>Bhagwad Gita am 6/7.03 Patanjali am 8/9.03</i>	Zeitlos Yoga Sandra Beer Loft - Ostring 2-4, 63762 Großostheim Tel: 0160-94696164 Mail: info@zeitlosyoga.de
27.03-30.03.2025 3 tages Schweigeseminar	Trogen/Schweiz <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Industriestrasse 19 CH-8112 Otelfingen Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: info@sabinayoga.ch
17.04-21.04.2025 4 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
26.04.25 1 tages Seminar	Salzburg / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
28.06-29.06.2025 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Bhagawad Gita</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel: 0041 534 66 74 E-mail: info@yogasitz.ch
05.07 - 06.07.2025 Wochenendseminar	Otelfingen / Schweiz <i>Was ist, und wie es sein sollte</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Industriestrasse 19 CH-8112 Otelfingen Tel.: 079 233 96 29 E-Mail : info@sabinayoga.ch
13.07. – 18.07.2025 5 tages Seminar	Silvretta / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
11.10. – 12.10.2025 Wochenendseminar	Kirkel / Saarland <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
25.10.2025 1 tages Seminar	Köln <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
16.11-21.11.2025 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Gelebte oder vorgestellte Freiheit</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
29.11.25 1 tages Seminar	Grünau im Almtal / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
06.12. 2025 1 tages Seminar	München <i>Die Kunst des Nichtreagierens</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:

Verwirrung und Entwirrung

Verwirrung bedeutet, dass ich auf meine Fähigkeit gefühlvoll klar, spontan und direkt zu denken nicht mehr zugreifen kann, sondern emotional kompliziert denke. Die Weisheitstexte Indiens bringen diese Unfähigkeit mit dem sehr persönlich bezogenen Denken und somit mit dem Phänomen „Ego“ in Verbindung. Selbsterforschung ermöglicht es sich dieser hinderlichen Art des Denkens bewußt zu werden, was zu einer Entwirrung und damit zu einem friedvolleren und einfacheren Da-Sein führt.

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.

Was ist und wie es sein sollte

Im Yoga bezeichnet man die Spannung zwischen dem was ist und wie es sein sollte, oder zwischen dem „Jetzt“ und dem „Ideellen“ als eine grundlegende Spannung, die zu einem häufigen Begleiter meines Lebens wird. Die Erfahrung der Abwesenheit dieser Spannung kann zu einer sehr befreienden Erkenntnis führen, wodurch sich vollkommen neue Möglichkeiten im Leben eröffnen. Die Praxis des Yoga und Meditation eröffnet eine Erfahrung wie sich das Leben ohne diesen unangenehmen und einschränkenden Begleiter anfühlt. Die Entspannung beginnt auf der körperlichen Ebene und führt zu einer entspannten Wahrnehmung mit entspannten Ansichten und Meinungen. Zu einem entspannten Leben.

Intelligenz und Weisheit

Wir sind es gewohnt und dazu erzogen unser Leid zu rechtfertigen und erwarten von der Welt Verständnis dafür. Wenn wir die gleiche Energie die wir dazu aufbringen, zur Befreiung von Leid einsetzen, eröffnen sich vollkommen andere Sichtweisen und Möglichkeiten. Yoga beschäftigt sich ausschließlich mit der Befreiung von Leid und lehrt mich all meine Mittel nur noch dahin gehend einzusetzen.

Die Kunst des Nichtreagierens

In der Sprache der Spiritualität bedeutet Gebundenheit der Zwang des Menschen auf etwas zu reagieren. Befreiung bedeutet hier die Fähigkeit eine Reaktion willentlich zu ändern, anzupassen oder sogar die höchste Freiheit - nur zuzuschauen. Diese Freiheit entsteht aus Achtsamkeit, Entspannung und Gleichmut, was ich im Yoga unter Idealbedingungen erlerne und dann beginne praktisch im täglichen Leben umzusetzen. Dieses praktische Umsetzen wird das Thema des Seminars in Theorie und Praxis sein.

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.

Patanjali

In dem „Yoga Sutra“, dem ursprünglichsten Text über Yoga, beschreibt Patanjali in kurzen und bedeutsamen Versen die Ursachen menschlichen Leidens. Er zeigt mit bestechender Klarheit, dass dies selbst verursacht ist und gibt uns Hilfen, wie wir leidvolle Spannungen auflösen können. Es ist ein Text, der die Ursachen und die Überwindung menschlichen Leidens sehr präzise aufzeigt.

Die Kunst des Nichtreagierens

In der Sprache der Spiritualität bedeutet Gebundenheit der Zwang des Menschen auf etwas zu reagieren. Befreiung bedeutet hier die Fähigkeit eine Reaktion willentlich zu ändern, anzupassen oder sogar die höchste Freiheit - nur zuzuschauen. Diese Freiheit entsteht aus Achtsamkeit, Entspannung und Gleichmut, was ich im Yoga unter Idealbedingungen erlerne und dann beginne praktisch im täglichen Leben umzusetzen. Dieses praktische Umsetzen wird das Thema des Seminars in Theorie und Praxis sein.

Gelebte oder vorgestellte Freiheit

Die Idee von Freiheit ist in unserem üblichen Denken an Bedingungen geknüpft, was meist auf einen Idealzustand hinausläuft. Dieser allgemein gültige Glaube hält eine gewisse Unzufriedenheit aufrecht, bei der es immer seltener wird den Moment zu schätzen. Es führt weg vom gegenwärtig praktischen und gefühlvollen Denken und Handeln zu einem eiligen und ängstlichen Umgehen mit täglichen Situationen. Yoga und Spiritualität lässt mich gelebte Freiheit in der Gegenwart spüren, was die Angst des Lebensmanagements auflöst und mich das wirkliche Leben berühren lässt.