

Seminare mit Eberhard Bär 2024

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
24.02.24 1 tägliches Seminar	Aschaffenburg <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Zeitlos Yoga Sandra Beer Loft - Ostring 2-4, 63762 Großostheim Tel.: 0160-94696164 Mail: info@zeitlosyoga.de
02.03.2024 1 tägliches Seminar	Mainz <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Yogaplust Studio Breite Straße 28, 55124 Mainz-Gonsenheim Tel.: 06131 540 29 39 E-Mail: info@yogaplust.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 tägliches 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 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Über Meditation</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
13.04.2024 1 tägliches Seminar	Salzburg / Österreich <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
15.06-16.06.2024 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Das Lösen von Spannungen</i>	Yogasitz Luzern , Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel: 0041 534 66 74 E-mail: info@yogasitz.ch
06.07 - 07.07.2024 Wochenendseminar	Buchs / Schweiz <i>Anfängergeist</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Zürcherstrasse 16 CH-8107 Buchs ZH Tel.: 079 233 96 29 E-Mail : info@sabinayoga.ch
14.07. – 19.07.2024 5 tägliches Seminar	Silvretta / Österreich <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
14.09. – 21.09.2024 7 tägliches Seminar	Perdika / Griechenland <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Shamana Yoga Retreats, Kathrin Wirth Mittelstr. 45, 65614 Beselich Tel.: 0151 2023 4444 E-Mail: info@shamanayogaretreats.de
05.10-06.10.2024 Wochenendseminar	Kreuzlingen / Schweiz <i>Die Weisheitslehre Vedanta</i>	BODYMINDSPIRIT , Militärstrasse 90 CH – 8004 Zürich Tel: +41 44 241 77 77 E-Mail: info@body-mind-spirit.ch
12.10. – 13.10.2024 Wochenendseminar	Kirkel / Saarland <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
19.10-20.10.2024 Wochenendseminar	Köln <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
26.10. 2024 1 tägliches Seminar	München <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
02.11.2024 1 tägliches Seminar	Grieskirchen <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Helga Schörgendorfer, YOGO Oberer Stadtplatz 7, A-4710 Grieskirchen Tel.: +43 664 170 1895 E-mail: hschoergendorfer@aon.at
03.11-08.11.2024 5 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Verwirrung und Entwirrung</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
23.11.2024 1 tägliches 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 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Intelligenz und Weisheit</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.

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.

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.

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.

Die indische Weisheitslehre Vedanta und ihre praktische Anwendung

In diesem Seminar werden fundamentale Aussagen indischer Weisheitstexte in einer verständlichen und praktisch anwendbaren Weise dargelegt werden. Dieses alte Wissen hat seine Aktualität bis zur heutigen Zeit nie verloren, da es sich mit dem menschlichen Leidensdruck befasst und eine Freiheit davon aufzeigt. Dieses Wissen verfolgt konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit und zeigt einen praktischen Weg, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren. In Vorträgen, Fragen und Antworten, soll das Wissen, das in uns allen bereits vorhanden ist, wieder zum Vorschein kommen. Dabei geht es weniger um eine religionsgeschichtliche oder textkritische Auseinandersetzung als um den Versuch, diese Weisheiten für uns heute lebendig werden zu lassen.

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.

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.

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.