

Seminare mit Eberhard Bär 2025

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
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.-09.03.2025 Mehrtägiges Seminar SEPARAT BUCHBAR	Aschaffenburg <i>Bhagawad Gita am 6/7.03</i> <i>Patanjali am 8/9.03</i>	Zeitlos Yoga Sandra Beer Loft - Ostring 2-4, 63762 Großostheim Tel.: 0160-94696164 Mail: info@zeitlosyoga.de
15.03.2025 ONLINE	ONLLINE SEMINAR <i>Die Katha Upanischade –</i> <i>Über den Tod</i>	Anmeldung auf der Website www.upasana.de unter "Aktuelles" oder "Seminare"
27.03.-30.03.2025 3 tages Seminar 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
05.04.-06.04.2025 Wochenendseminar	Bremen <i>Innere Ruhe bei äußerer</i> <i>Unruhe bewahren</i>	Marcell Laudahn Ashtanga Yoga Bremen Tel.: 00491622482802 Mail: info@ayhb.de
17.04.-21.04.2025 4 tages Seminar Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
26.04.2025 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
04.10.2025 1 tages Seminar	Grünau im Almtal / 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 Seminar Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Gelebte oder vorgestellte Freiheit</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
04.01. – 9.01.2026 5 tages Seminar Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Über Beziehung und Besitz</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:

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.

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.

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.

Die Katha Upanischade

Es wird hier auf die Geschichte des kleinen Jungen Nachiketa und dem Todesgott Yama aus den Katha Upanischade eingegangen. Es ist ein Dialog in dem das Geheimnis des Todes aufgedeckt wird. Tod erscheint im Lichte des upanischadischen Wissens vollkommen anders. In dem Dialog der beiden, wird eine Weisheit erweckt, die jeder Mensch potenziell in sich trägt und zu einem angstfreien Leben führt.

Über Beziehung und Besitz

Wir stehen ständig in Beziehung zu anderen Menschen, Objekten und Situationen. Daraus entsteht eine Welt aus Ich und Mein die bei einer praktisch klaren und gefühlvollen Sichtweise zu keinen Problemen führen würde. Warum gerade dieser Bereich unseres Daseins so viel Sorgen und Kummer hervorbringt, soll hier genau untersucht werden.

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.