



# Seminare mit Eberhard Bär 2026

| TERMINE                                             | SEMINARORT                                                                                                                            | ANMELDUNG & INFORMATION BEI                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.01.-9.01.2026<br>5 tägliches<br>Schweigeseminar  | <b>Seminarhof Schleglberg<br/>Rottenbach / Österreich</b><br><i>Über Beziehung und Besitz</i>                                         | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 17.01.2026<br>1 tägliches Seminar                   | <b>Straubing / Deutschland</b><br><i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>                                                                | Yogaschule Straubing, Ingrid Paulus,<br>Albrechtstr. 27, 94315 Straubing,<br>Tel.: 09421 82244 E-mail: <a href="mailto:yoga@yogaschule-straubing.de">yoga@yogaschule-straubing.de</a> |
| 31.01.2026<br>1 tägliches Seminar                   | <b>Aschaffenburg / Deutschland</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                 | Zeitlos Yoga Sandra Beer<br>Loft - Ostring 2-4, 63762 Großostheim<br>Tel: 0160-94696164 E-mail: <a href="mailto:info@zeitlosyoga.de">info@zeitlosyoga.de</a>                          |
| 21.03.2026<br>1 tägige Seminar                      | <b>Grieskirchen / Österreich</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                   | <u>YoGo</u> Helga Schörgendorfer<br>Oberer Stadtplatz 7 4710 Grieskirchen<br>Tel: + 43 (0) 664 170 189 5 E-mail: <a href="mailto:helga@yogo.at">helga@yogo.at</a>                     |
| 28.03-29.03.2026<br>Wochenendseminar                | <b>Otelfingen / Schweiz</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                        | Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH,<br>Industriestrasse 19 CH-8112 Otelfingen<br>Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: <a href="mailto:info@sabinayoga.ch">info@sabinayoga.ch</a>                  |
| 02.04-06.04.2026<br>4 tägliches<br>Schweigeseminar  | <b>Seminarhof Schleglberg<br/>Rottenbach / Österreich</b><br><i>Wünsche und die Idee von Freiheit</i>                                 | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 25.04.2026<br>1 tägliches Seminar                   | <b>Salzburg / Österreich</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                       | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 13.06-14.06.2026<br>Wochenendseminar                | <b>Luzern/ Schweiz</b><br><i>Patalnjali Yoga Sutra</i><br><i>Die Bewegungen des Geistes</i>                                           | Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern<br>E-mail: <a href="mailto:info@yogasitz.ch">info@yogasitz.ch</a>                                                                        |
| 12.07.-17.07.2026<br>5 tägliches Seminar            | <b>Silvretta / Österreich</b><br><i>Wünsche und die Idee von Freiheit</i>                                                             | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 10.10-11.10.2026<br>Wochenendseminar                | <b>Linz / Österreich</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                           | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 17.10.-18.10.2026<br>Wochenendseminar               | <b>Kirkel / Deutschland</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                        | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 31.10.2026<br>1 tägliches Seminar                   | <b>Köln / Deutschland</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                          | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 08.11.-13.11.2026<br>5 tägliches<br>Schweigeseminar | <b>Seminarhof Schleglberg<br/>Rottenbach / Österreich</b><br><i>Täuschung und Wirklichkeit</i>                                        | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| 19.11-22.11.2026<br>3 tägliches<br>Schweigeseminar  | <b>Trogen/Schweiz</b><br><i>Täuschung und Wirklichkeit</i>                                                                            | Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH,<br>Industriestrasse 19 CH-8112 Otelfingen<br>Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: <a href="mailto:info@sabinayoga.ch">info@sabinayoga.ch</a>                  |
| 28.11.2026<br>1 tägliches Seminar                   | <b>München / Deutschland</b><br><i>Intelligenz und Weisheit</i>                                                                       | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |
| <b>2027</b>                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
| 03.01-08.01.2027<br>5 tägliches<br>Schweigeseminar  | <b>Seminarhof Schleglberg<br/>Rottenbach / Österreich</b><br><i>Handeln um Ruhe zu erreichen oder<br/>aus der Ruhe heraus handeln</i> | Eberhard Bär<br>E-mail: <a href="mailto:upasana.mail@posteo.net">upasana.mail@posteo.net</a>                                                                                          |

Weitere Informationen auf  
[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:**

### **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.

### **Patanjali Yoga Sutra-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, dass 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 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.

### **Intelligenz und Weisheit**

Mit Intelligenz kann ich jegliches persönliche Leid rechtfertigen, was mir wichtig ist und viel Energie kostet. Mit Weisheit kann ich mich davon befreien. Dazu benötigte ich Ruhe und Achtsamkeit, wodurch sich vollkommen neue Sichtweisen und Möglichkeiten eröffnen. Wenn das Denken zur Ruhe kommt entsteht Raum im Herzen. Dies wird im Yoga als Bhakti oder Hingabe bezeichnet. Das Aufgeben des Intellekts führt von einer verzerrten oder persönlich gefärbten Sichtweise zu einer reinen Schau.

### **Wünsche und die Idee von Freiheit**

Im Yoga wird die Diskrepanz zwischen dem jetzigen Moment und meinen geistigen Idealvorstellungen als eine grundlegende Spannung betrachtet. Das Gefühl von Unerfülltheit mit einem ständigen Drang hin zur Erfüllung von Wünschen erschafft Eile, Unklarheit und Anspannung. Die Praxis der Entspannung im Yoga beginnt auf der körperlichen Ebene und sollte immer feinere Ebenen meines Wesens durchdringen, was in diesem Seminar in Theorie und Praxis präsentiert wird.

### **Täuschung und Wirklichkeit**

Mangelnde Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und Unwirklichen, dem Erdachten und dem was ist, wird in indischen Weisheitstexten als Ursache für menschliches Leid benannt. Es wird Selbsterforschung empfohlen um dieser radikalen Aussage auf den Grund zu gehen die wohlgehütete Vorstellungen über mich und die Welt hinterfragt und eine ungeahnte Freiheit eröffnet. 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.

### **Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln**

Es ist ein maßgebliches Ziel in den meisten Absichten irgendwann eine Ruhe in Sicherheit, Wohlbefinden oder im gesellschaftlichen Status zu finden. Die komplexe und meist lebenslange Vorbereitung darauf erschafft ironischerweise ständige Unruhe und Unzufriedenheit. Das Modell des Yoga lehrt mich Ruhe nicht als ein Ziel anzusteuern, sondern es immer jetzt zu berühren und daraus praktisch zu handeln.

*Aktualisiert am 02.11.2025*

