

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr  
in St. Gallen am Samstag den 17. Juli 2021  
über „Die treibende Kraft Angst“**

Zeit: 10.00 Uhr - 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

**Zum Thema:**

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 dieser Kraft umzugehen oder sie zu verstehen.

In den indischen Weisheitstexten geht man lediglich der Frage auf den Grund worauf die menschliche Angst beruht. Es gibt eine Angst die mich wirklich vor Gefahren schützt und die auch notwendig ist. Und es gibt eine Angst die mein gesamtes Denken über mich und die Welt durchdringt. Das Erkennen, dass diese Art der Angst keinerlei Berechtigung hat ist Freiheit.

Wir lernen in Stille und Präsenz zu unterscheiden was ein denkender und ein beschäftigter Geist ist.

Der große Weisheitslehrer Jiddu Krishnamurti aus Indien sagte: „Angst liegt in der Bewegung weg von dem was ist“

**Zum Referent:**

Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Während der langen gemeinsamen Zeit mit Sukumar und durch die Unterweisung anderer indischer Lehrer vertiefte er sein Wissen in die indische Vedanta-Lehre. Er leitete viele Jahre spirituelle Reisen in Indien und Nepal und gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer-Ausbildungen tätig.

**Seminarort:** Yoga-Raum Marianne Höhener, Spisergasse 11, CH-9000 St. Gallen

Die Spisergasse 11 befindet sich mitten in der Altstadt von St. Gallen, in der Fußgängerzone.

**Organisatorisches:** Bitte Matte oder Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

In unmittelbarer Nähe gibt es Restaurants wo Ihr zum Mittagessen gehen könnt.

**Kosten:**

100.- CHF Bezahlung nach Anmeldung in bar vor Ort (im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten bitte erfragen)

**Anmeldung bei:** Eberhard Bähr

E Mail: [eberhard.baerr@upasana.de](mailto:eberhard.baerr@upasana.de)

**Weitere Seminartermine und Informationen unter:**

[www.upasana.de](http://www.upasana.de)