

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in Salzburg am 13.04.2024
„Innere Ruhe in Zeiten der äußeren Unruhe bewahren“
Zeit: Samstag 09.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)**

Zum Thema:

Auf äußere Unruhen in der Welt habe ich einen sehr beschränkten oder oft gar keinen Einfluss. Wann immer ich mir in schwierigen Situationen innerer Unruhe bewusst werde, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten. Durch diese Bewusstheit eröffnet sich die Erkenntnis einer Freiheit, dass äußere Unruhe nicht zwingend zur inneren Unruhe führen muß. Diese Freiheit wird zunächst unter den Idealbedingungen der Yogapraxis oder mit Hilfe von Weisheitstexten erforscht um dann alltagstauglich zu werden.

Das Leben hat nur Veränderungen zu bieten. Wie weit ich dies als eine Krise oder Drama erfahre, wird durch die Art meiner Wahrnehmung bestimmt in welcher Intensität ich etwas persönlich nehme oder betrachten kann. Meditation und die Inspiration der alten Weisheitstexte können diese Freiheit des Betrachtens, die niemals abwesend war, wiedererwecken.

Zur Praxis:

Durch die sanft angeleiteten Übungen des Yoga und der Meditation eröffnet sich diese Freiheit, die durch innere Gelassenheit und Ruhe zu einer Stabilität gegenüber äußeren Einflüssen führt.

Zum Referenten:

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.

Zum Seminarort:

Spiraldynamik® Center, Eva Hager-Forstenlechner, Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg

Organisatorisches:

Yogamatten und Sitzkissen sind begrenzt vorhanden.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. eigene Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

In der Nähe des Yoga-Studios gibt es Restaurants, wo Ihr zum Mittagessen gehen könnt.

Kosten:

120,- €

- Die Bezahlung der Seminargebühr erfolgt in Bar vor Ort -

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung bei: Eberhard Bähr E Mail: eberhard.baerr@upasana.de

Weitere Seminartermine und Informationen unter:

www.upasana.de