

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Köln/Sürth am 19./20. Oktober 2024 „Das was ist und wie es sein sollte“**

**Zeit: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)  
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr**

## **Zum Thema:**

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.

## **Zur Praxis:**

Die Praxis des Yoga und Meditation eröffnet eine Erfahrung wie sich das Leben ohne diesen unangenehmen und einschränkenden Begleiter anfühlt. Die Entspannung beginnt zunächst auf der körperlichen Ebene und führt über die Meditation zu einer entspannten Wahrnehmung mit entspannten Ansichten und Meinungen. Zu einem entspannten Leben. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines Seminars erweckt einen Raum, der mir erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und undramatischer zu denken und zu handeln.

## **Zum Referent:**

Eberhard Bähr hat 15 Jahre in Indien gelebt und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda Institut in Bangalore ausgebildet. Er verbrachte zehn 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 und ist im deutschsprachigen Raum ein gefragter Referent für eine praktische und alltagstaugliche Yoga Philosophie. Er leitete viele Jahre spirituelle Reisen in Indien und Nepal und hält regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer\*innen Ausbildungen tätig.

Sein informeller und oft humorvoller Unterrichtsstil öffnet mit Leichtigkeit die Türen zu der tiefen Weisheit von Yoga und wirkt mit vielen von ihm einprägsam formulierten Sätzen nachhaltig bis in den Alltag hinein. Zu dem Thema hat er das Buch „Upasana – Das gute Gefühl“ veröffentlicht.

## **Zum Seminarort:**

Offene Schule Köln, Sürther Straße 199, 50999 Köln

Zu erreichen mit der Straßenbahn 16 und 17 bis Haltestelle Michaelshoven

Mit dem Bus Linie 130 bis Haltestelle Sürther Feldallee

## **Organisatorisches:**

Bitte Yogamatte/Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

**Kosten:** 165,- € für beide Tage + ein vegetarisches Essen für 8,- €  
Bezahlung in bar vor Ort  
- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten 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)