

# Seminare mit Eberhard Bär 2024-25

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
15.06-16.06.2024 Wochenendseminar	<b>Luzern / Schweiz</b> <i>Das Lösen von Spannungen</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel: 0041 534 66 74 E-mail: <a href="mailto:info@yogasitz.ch">info@yogasitz.ch</a>
06.07 - 07.07.2024 Wochenendseminar	<b>Buchs / Schweiz</b> <i>Anfängergeist</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Zürcherstrasse 16   CH-8107 Buchs ZH Tel.: 079 233 96 29 E-Mail : <a href="mailto:info@sabinayoga.ch">info@sabinayoga.ch</a>
14.07. – 19.07.2024 5 tägiges Seminar	<b>Silvretta / Österreich</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
14.09. – 21.09.2024 7 tägiges Seminar	<b>Perdika / Griechenland</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Shamana Yoga Retreats, Kathrin Wirth Mittelstr. 45, 65614 Beselich Tel.: 0151 2023 4444 E-Mail: <a href="mailto:info@shamanayogaretreats.de">info@shamanayogaretreats.de</a>
05.10-06.10.2024 Wochenendseminar	<b>Kreuzlingen / Schweiz</b> <i>Die Weisheitslehre Vedanta</i>	BODYMINDSPIRIT, Militärstrasse 90 CH – 8004 Zürich Tel: +41 44 241 77 77 E-Mail: <a href="mailto:info@body-mind-spirit.ch">info@body-mind-spirit.ch</a>
12.10. – 13.10.2024 Wochenendseminar	<b>Kirkel / Saarland</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
19.10-20.10.2024 Wochenendseminar	<b>Köln</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
26.10. 2024 1 tägiges Seminar	<b>München</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
02.11.2024 1 tägiges Seminar	<b>Grieskirchen</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Helga Schörgendorfer, YOGO Oberer Stadtplatz 7, A-4710 Grieskirchen Tel.: +43 664 170 1895 E-mail: <a href="mailto:hschoergendorfer@aon.at">hschoergendorfer@aon.at</a>
03.11-08.11.2024 5 tägiges Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Verwirrung und Entwirrung</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
23.11.2024 1 tägiges Seminar	<b>Schlierbach im Kremstal/ Österreich</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
30.11-01.12.2024 Wochenendseminar	<b>Wien/Österreich</b> <i>Innere Ruhe bei äußerer Unruhe</i>	Veda Vital, Elisabeth Maurer, Altgasse 23/8, A- 1130 Wien Tel.:0043 699 18904050 E-mail: <a href="mailto:elisabeth.maurer@vedavital.at">elisabeth.maurer@vedavital.at</a>
05.01. – 10.01.2025 5 tägiges Schweigeseminar	<b>Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich</b> <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: <a href="mailto:eberhard.baerr@upasana.de">eberhard.baerr@upasana.de</a>
18.01.25 1 tägiges Seminar	<b>Straubing</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Yogaschule Straubing, Ingrid Paulus, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: <a href="mailto:yoga@yogaschule-straubing.de">yoga@yogaschule-straubing.de</a>
16.02-23.02.25 Wochen Seminar	<b>Lanzarote / Spanien</b> <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Neue Wege - Seminare und Reisen <a href="http://www.neuewege.com">www.neuewege.com</a> Tel:+49 2226 1588-00 E-mail: <a href="mailto:info@neuewege.com">info@neuewege.com</a>
01.03-02.03.25 Wochenendseminar	<b>Herdecke bei Dortmund</b> <i>Was ist und wie es sein sollte</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: <a href="mailto:bjoern@yogability.de">bjoern@yogability.de</a>
06.03-09.03.25 Mehrtägiges Seminar SEPARAT BUCHBAR	<b>Aschaffenburg</b> <i>Bhagawad Gita am 6/7.03 Patanjali am 8/9.03</i>	Zeitlos Yoga Sandra Beer Loft - Ostring 2-4, 63762 Großostheim Tel: 0160-94696164 Mail: <a href="mailto:info@zeitlosyoga.de">info@zeitlosyoga.de</a>
15.03.25 1 tägiges Seminar	<b>Darmstadt</b> <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Andrea Zettl Otto-Hesse-Straße 19, T5 / 1. OG in 64293 Darmstadt Tel: 0163 7811486 E-Mail: <a href="mailto:hello@andreazettlyoga.de">hello@andreazettlyoga.de</a>
27.03-30.03.2025 3 tägiges Schweigeseminar	<b>Trogen/Schweiz</b> <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Zürcherstrasse 16   CH-8107 Buchs ZH Tel.: 079 233 96 29 E-Mail: <a href="mailto:info@sabinayoga.ch">info@sabinayoga.ch</a>

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen findest du auf der Website: [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:**

### **Verwirrung und Entwirrung**

Verwirrung bedeutet, dass ich auf meine Fähigkeit gefühlvoll klar, spontan und direkt zu denken nicht mehr zugreifen kann, sondern emotional kompliziert denke. Die Weisheitstexte Indiens bringen diese Unfähigkeit mit dem sehr persönlich bezogenen Denken und somit mit dem Phänomen „Ego“ in Verbindung. Selbsterforschung ermöglicht es sich dieser hinderlichen Art des Denkens bewußt zu werden, was zu einer Entwirrung und damit zu einem friedvolleren und einfacheren Da-Sein führt.

### **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.

### **Anfängergeist**

In den meisten Bereichen des Lebens geht es um Weiterkommen, Besserwerden und jemand Fortgeschrittenes zu werden. Dies beschert mir besondere Augenblicke des Lebens, aber auch den fast anhaltenden Nebeneffekt innerer Eile und Stress, woran ich mich unglücklicherweise gewöhne. In der Essenz von Spiritualität gibt es keine Fortgeschrittenen, sondern es bedarf eines unschuldigen und wachen Anfängergeistes um das zu sehen was jetzt ist und nicht was mein Geist aus der vorgestellten psychischen Zeit heraus projiziert.

### **Die indische Weisheitslehre Vedanta und ihre praktische Anwendung**

In diesem Seminar werden fundamentale Aussagen indischer Weisheitstexte in einer verständlichen und praktisch anwendbaren Weise dargelegt werden. Dieses alte Wissen hat seine Aktualität bis zur heutigen Zeit nie verloren, da es sich mit dem menschlichen Leidensdruck befasst und eine Freiheit davon aufzeigt. Dieses Wissen verfolgt konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit und zeigt einen praktischen Weg, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren. In Vorträgen, Fragen und Antworten, soll das Wissen, das in uns allen bereits vorhanden ist, wieder zum Vorschein kommen. Dabei geht es weniger um eine religionsgeschichtliche oder textkritische Auseinandersetzung als um den Versuch, diese Weisheiten für uns heute lebendig werden zu lassen.

### **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 Mediation 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.

### **Einführung in die Yogaphilosophie**

In diesem Seminar werden die indischen Weisheitstexte im Überblick präsentiert, wobei der Schwerpunkt eines jeden Textes näher betrachtet wird. Es wird vermittelt wie man sich auf einen Weisheitstext zu bewegt und wie dadurch ein harmonisches Zusammenspiel aus der Inspiration dieser Weisheiten und der eigenen Praxis entstehen kann.

### **Intelligenz und Weisheit**

Wir sind es gewohnt und dazu erzogen unser Leid zu rechtfertigen und erwarten von der Welt Verständnis dafür. Wenn wir die gleiche Energie die wir dazu aufbringen, zur Befreiung von Leid einsetzen, eröffnen sich vollkommen andere Sichtweisen und Möglichkeiten. Yoga beschäftigt sich ausschließlich mit der Befreiung von Leid und lehrt mich all meine Mittel nur noch dahin gehend einzusetzen.

### **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.

### **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.