

Yogaseminar mit Eberhard Bähr im Seminarhof Schleglberg in Oberösterreich vom 30. 12.2012 bis 05. 01. 2013



Seminar in Theorie und Praxis über die „Bhagavad Gita“ dem bekanntesten Weisheitstext Indiens im Bezug zu unserem praktischen Alltag

Zum Thema:

Die Bhagavadgita ist ein Text in Form eines Dialoges. Auf der einen Seite befindet sich ein Mensch in schwerem Konflikt, der hilfesuchend die Schüler-Rolle einnimmt. Auf der anderen Seite nimmt jemand im Zustand vollkommener Klarheit und Gelassenheit die Lehrer-Rolle ein. In lebendiger Weise wird in diesem Austausch eine Weisheit erweckt, die in uns allen potenziell vorhanden ist. Die Abwesenheit dieser Weisheit, oder die Vergesslichkeit meiner wahren Natur wird hier als einzige Ursache für menschliches Leid betrachtet. In Vorträgen, Fragen und Antworten, soll das Wissen, dass in uns allen bereits vorhanden ist, wieder zum Vorschein kommen. Dabei geht es weniger um eine textkritische Auseinandersetzung, als um den Versuch, diese Weisheiten für uns heute lebendig werden zu lassen.

Es geht um eine Spiritualität, die konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit zum Ziel hat und einen praktischen Weg zeigt, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren.

Zum Yoga:

Durch angeleitete Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kommen wir in einen entspannten Zustand und werden so auch aufnahmebereiter, das zu sehen, was uns diese Weisheitslehre vermitteln möchte.

Wir werden durch das Wissen und die Übung hingeführt zur Meditation, zu einem einfacheren Dasein, von dem dieser Text spricht.

Es wird ein Weg zum Lösen von Spannungen gezeigt, was auf der körperlichen Ebene nur seinen Anfang nimmt.

Im Vordergrund jeder Übung steht die Achtsamkeit, Wachheit und eine innere Langsamkeit.

Das Erlernen vom Chanten verschiedener Texte wird in das Seminar mit einfließen. Das Rezitieren, sowie die klare Verinnerlichung der rezitierten Texte, werden uns zu einer wachen Ruhe führen.

Zum Seminarort:

Der Seminarhof Schleglberg befindet sich in Österreich in Alleinlage im Hausruckviertel und gehört zur Gemeinde Rottenbach. Rottenbach ist ca. 2 km von der Autobahnabfahrt Haag am Hausruck entfernt, liegt auf 450 Meter Seehöhe und hat ca. 1000 Einwohner.

Mehr Informationen zu dem Haus auf der Website: www.seminarhof-schleglberg.at

Das Haus wurde in sehr einfühlsamer und liebevoller Weise erst vor kurzer Zeit komplett renoviert und bietet den Gästen einen sehr freundlichen und einladenden Charakter.

Die ruhige leicht hügelige Landschaft eignet sich hervorragend für entspannte lange Spaziergänge. Rund um den Seminarhof gibt es dafür zahlreiche Wanderwege. Das Haus bietet neben einer Cafeteria auch einen Wellnessbereich.

Anreise:

Adresse: Seminarhof Schleglberg, Holzhäuseln 12,
4681 Rottenbach, Österreich, Tel.: +43 (0)664 / 73 474 955

Mit dem Auto: Der Seminarhof Schleglberg liegt ca. 2km entfernt von der Autobahnabfahrt Haag, die sich auf der A 8 zwischen Passau und Wels befindet.

Auf der Bundesstraße 141 Richtung Hofkirchen ist der Weg zum Seminarhaus ca. einen halben Kilometer nach Rottenbach nach links ab ausgeschildert.

Mit der Bahn: Bei der Anreise mit dem Zug ist eine Gästeabholung von den Bahnhöfen Wendling, Neumarkt/Kallham, Obertrattnach, sowie von Grieskirchen möglich. Für die Abholung am Bahnhof bitte vorher das Seminarhaus kontaktieren.

Kosten für das Seminar:

Die Seminargebühr beträgt 280,-€

Im Haus gibt es sehr vielfältige und wunderschöne Zimmer.

Kosten für Unterkunft und Vollpension betragen je nach Zimmerwahl zwischen 330,- bis 350,- €.

Der Einzelzimmerzuschlag beträgt zwischen 3,- bis 5 € pro Nacht.

Es steht ebenfalls ein sehr schön ausgestattetes Matratzenlager für 260,- € zur Verfügung, wobei hier die eigene Bettwäsche mitzubringen ist.

Die Vollpension beinhaltet Frühstück, ein leichtes Mittagmenü und ein reichhaltiges Abendessen.

Die Bezahlung erfolgt in bar vor Ort

Seminarbeginn

ist am Sonntag den 30. Dezember 2012 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr. Ende des Seminars ist am Samstag den 05. Januar 2013 nach dem Frühstück.

Bitte mitbringen:

Falls sie mit dem Auto anreisen, bringen sie bitte ihre eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker mit. Falls sie mit dem Zug kommen und der Transport von Matte und Kissen zu beschwerlich ist, lassen sie es uns wissen und wir organisieren dies.

Seminarleitung:

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 leitet seit vielen Jahren 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.

Anmeldung und Information:

Eberhard Bähr, Raintal 34, 66440 Blieskastel

Tel.: 06842 5109131 E Mail: upasana@gmx.de

Mehr Information zu Inhalten und Terminen von Seminaren mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website:

www.upasana.de