

# Yogaseminar mit Eberhard Bähr auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in Österreich



## Seminar in Theorie und Praxis über die „Kunst des Nicht-Reagierens“ vom 29. 07. bis 04. 08. 2012

### Zum Thema:

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 sein. Aus den Quellen verschiedener indischer Weisheitsschriften wird ein Weg aufgezeigt eine innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren.

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 lebendig werden zu lassen.

### Zum Yoga:

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation werden in Anlehnung an die Ausführungen erklärt und angeleitet. 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.

### Zum Seminarort:

Das Silvrettahaus liegt auf 2000 m Höhe in Mitten einer atemberaubenden hochalpinen Berglandschaft direkt am Silvrettastausee. Das Haus bietet einen sehr freundlichen Service und eine hervorragende Küche.

Der Ort ist ideal um Wanderungen in der direkten Umgebung in allen Schwierigkeitsgraden zu unternehmen.

Mehre Information unter: [www.silvretta-bielerhoehe.at](http://www.silvretta-bielerhoehe.at)

## **Anreise:**

### **Mit dem Auto**

Von Richtung Deutschland kommend beim Grenzübergang Lindau im Kreisverkehr erste Ausfahrt Bregenzerstr. Richtung A 96 nehmen. Im Kreisverkehr zweite Ausfahrt A 96 Richtung Bregenz nehmen. Auf A 96 (Österreich) Weiter auf A 14 (Gebührenpflichtige Straße)

Bei Ausfahrt 61-Bludenz-Montafon in B188/Silvrettabundesstrasse einfädeln (Silvrettahochalpenstrasse gebührenpflichtig)

Bei B188/Rätikonstr. rechts abbiegen

Weiter auf B188 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

### **Mit der Bahn**

Bis Bludenz

Umsteigen auf Montafonerbahn nach Schruns

Ab dort Postbus Linie 85 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

## **Kosten für das Seminar:**

Die Seminargebühr beträgt 280,-€

Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Tag 57 €, im Einzelzimmer 69,90 €

Alle Zimmer haben Blick auf den Silvretta-See und den Piz Buin (3312 m)

Mehr Information unter: [www.silvretta-bielerhoehe.at](http://www.silvretta-bielerhoehe.at)

Gesamtpreis inkl. Seminargebühr im Doppelzimmer:

622 €

Die Bezahlung erfolgt in bar vor Ort

## **Seminarbeginn**

ist am Sonntag den 29. Juli 2012 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

**Ende des Seminars** ist am Samstag den 04. August 2012 nach dem Frühstück

## **Bitte mitbringen:**

Bitte ihre eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung für die Yogapraxis mitbringen.

Bei geplanten Spaziergängen und Wanderungen auf festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Rucksack achten. Bei Sonnenschein eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Da es in dieser Höhe morgens und abends ziemlich kalt sein kann, ist es zu empfehlen eine warme Jacke oder Pulli dabei zu haben.

## **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](mailto:upasana@gmx.de)

Mehr Information zu Inhalten und Terminen von Seminaren mit Eberhard Bähr finden sie auf der Website: [www.upasana.de](http://www.upasana.de)