

Yoga- und Schweigeseminar im Kloster St. Gerold im großen Walsertal in Österreich

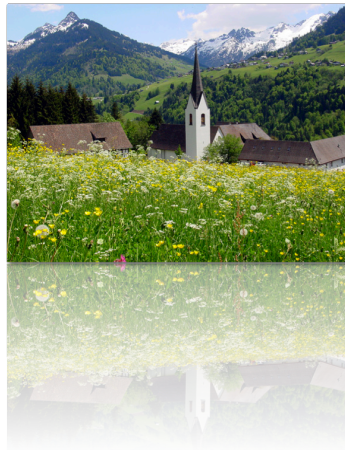
vom 19. 08. bis 25. 08. 2012

Ausführungen über den Text „Über die Wirklichkeit“

von Ramana Maharshi

mit Eberhard Bähr

Yoga Praxis mit Gabi Flatz



Zum Thema:

Ulladu Narpadu ist ein Text in 40 Versen von Ramana Maharshi, in dem er uns mit bestechender Klarheit in einfachen Worten die Unwirklichkeit vor Augen hält. „Ulladu“ bedeutet „Über die Wirklichkeit“ oder „Das was ist“ und „Narpadu“ bedeutet vierzig. Das Erkennen dieser Unwirklichkeit ist gleichzeitig ein Herantasten an die Wirklichkeit, die nicht im üblichen Sinne erkannt, gewusst oder erfahren werden kann. Ramana appelliert mit seinen Versen an unseren wachen, offenen und gesunden Menschenverstand die Unterscheidung zwischen dem Wirklichen und Unwirklichen zu stärken.

In diesem Schweigeseminar wird uns dieser Text von Ramana Maharshi als ein Spiegel der Erkenntnis dienen. Er hat eine sehr direkte Art dieses Wissen über mich selbst anschaulich und intuitiv zu vermitteln. Die Stille im Seminar wird sehr hilfreich sein diese Art der Präsentation zu verinnerlichen.

Das Wissen, dass in uns allen bereits vorhanden ist, soll hier wieder zum Vorschein kommen. Dabei geht es weniger um eine textkritische Auseinandersetzung, als um den Versuch, diese Weisheit in uns lebendig werden zu lassen.

Zum Yoga:

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

Gabi Flatz, die alle praktischen Übungen anleiten wird ist Yogalehrerin BYO/BDY/EYU und richtet sich nach der Tradition des Viniyoga.

Zum Seminarort:

Das Kloster St. Gerold befindet sich im großen Walsertal, umgeben von einer bezaubernden alpinen Landschaft jenseits der großen Tourismuszentren, inmitten von Wiesen und Wäldern, Bergen und rauschenden Bächen, was ideale Bedingungen für ein Schweigeseminar bietet. Es gibt die Möglichkeit wunderschöner Spaziergänge in der direkten Umgebung des Klosters.

Das Kloster verfügt über ein eigenes Hallenbad das kostenlos, rund um die Uhr benutzt werden kann.

Mehr Information unter: www.propstei-stgerold.at

Anreise:

Mit dem Auto: Grenzübergang Lindau oder Hörbranz aus Deutschland: Pfändertunnel – Rheintalautobahn A14 aus Richtung Dornbirn / Feldkirch kommend bis Ausfahrt Nüziders. Weiterfahrt nach Thüringen, ab da der B 193 bis nach St. Gerold folgen – auf die Wegweiser mit der Aufschrift „Grosses Walsertal“ achten. Achtung: Autobahnmaut!!! Mautfrei: Analog, aber anstelle der Autobahn auf der B 190 anreisen.

Mit der Bahn: Bis Feldkirch (22km) oder Bludenz (16km), ab dort per Post-Bus oder Taxi

Adresse Kloster St. Gerold:

A-6722 St. Gerold im Grossen Walsertal

Tel: +43 (0)5550/2121

Mail: propstei@propstei-stgerold.at

Seminarbeginn ist am Sonntag den

19. August 2012 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr

Ende des Seminars ist am Samstag den

25. August 2012 nach dem Frühstück

Kosten für das Seminar:

Die Seminargebühr beträgt 280,-€

Unterkunft im Doppel- bzw. Einzelzimmer inkl. Halbpension beträgt zwischen 63 € und 73 € je nach Zimmergröße, wobei geringfügige Preisänderungen möglich sind. Die Halbpension beinhaltet neben dem Frühstück eine Suppe, sowie Salat am Mittag und einen Hauptgang und Dessert am Abend.

Gesamtpreis inkl. Seminargebühr je nach Zimmerwahl:

ca. 680 €

Die Bezahlung erfolgt in bar vor Ort

Bitte mitbringen:

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

Für diejenigen, die mit dem Zug anreisen, sind Matten, Kissen und Hocker in begrenzter Anzahl vorhanden.

Für Spaziergänge und kleinere Wanderungen gutes Schuhwerk und Regenkleidung mitbringen.

Seminarleitung:

Eberhard Bär 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.

Gabi Flatz ist Yogalehrerin BYO/BDY/EYU und richtet sich nach der Tradition des Viniyoga. Sie führt seit 1995 ein eigenes Yogastudio in St. Anton im Montafon. Sie hat langjährige Erfahrung durch viele Fortbildungen und Schweigeseminare und ist seit vielen Jahren in Zusammenarbeit mit Eberhard Bär sehr erfahren darin einen achtsamen Yoga Stil in das Schweigeseminar zu integrieren.

Anmeldung und Information:

Gabi Flatz

A-6771 St. Anton im Montafon Hnr. 161

Tel. +43 (0)664 1669179

Mail: gabi.yoga@vol.at

Website: www.yogastudio-gabi.com