

Seminare mit Eberhard Bär 2012

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
12.05. – 13.05.2012 Wochenendseminar	Braunschweig <i>Die Katha Upanischade</i>	SOLIS Yogaschule, Gliesmaroderstr. 1, 38106 Braunschweig Tel.: 0531 – 2337629, E-mail: Angelika@solis-yoga.de
09.06. – 10.06.2012 Wochenendseminar	Zürich / Schweiz <i>Bhagavad Gita</i>	BodyMindSpirt, Lucia Nirmala Schmidt Giesshübelstr. 116, CH-8045 Zürich Tel.: 0041 44 241 9177 E-Mail: info@body-mind-spirit.ch
16.06. - 17.06.2012 Wochenendseminar	Bensheim bei Frankfurt <i>Die Kunst des Nicht-Reagierens</i>	Yvonne El-Rikabi / Sabine Hehn Darmstädter Str. 8 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail info@purkarma.de
23.06. – 24.06.2012 Wochenendseminar	Berlin <i>Die Kunst des Nicht-Reagierens</i>	Angelika Neumann, Kadettenweg 74, 12205 Berlin Tel.: 030 83203238 E-mail: Angeneul@aol.com
29.07. – 04.08.2012 1 wöchiges Seminar	Silvretta / Österreich <i>Die Kunst des Nicht-Reagierens Praxis mit Eberhard Bär</i>	Eberhard Bär, Raintal 34, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E mail: upasana@gmx.de
05.08. - 11.08.2012 1 wöchiges Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Ausgewählte Texte der Upanischaden Praxis mit Margarete Englmeier</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E mail: yoga@yogaschule-straubing.de
19.08. – 25.08.2012 1 wöchiges Schweigeseminar	Kloster St.Gerold / Österreich <i>Texte von Ramana Maharshi Praxis mit Gabi Flatz</i>	Gabi Flatz, HNR. 161, A - 6771 St.Anton Handy 0043 (0) 664 1669179 E-mail: gabi.yoga@vol.at
20.09. – 23.09.2012 3 tägiges Schweigeseminar	Meeuwenveen / Holland <i>Aschtavakra Gita Praxis mit Eberhard Bär</i>	Ursula Hilmes, Felsengrund 2, 49086 Osnabrück Tel.: 0541 385086 E mai: ursula.hilmes@web.de
13.10. – 14.10.2012 Wochenendseminar	Hamburg <i>Die Kunst des Nicht-Reagierens</i>	Renate Lenzen, Wulfsdorfer Weg 63 b, 22926 Ahrensburg Tel. 04102 821002 E-mail: renate@rglenzen.de
20.10. – 21.10.2012 Wochenendseminar	Nördlingen <i>Bhagavad Gita</i>	Yogaschule Nördlingen, Ulrike Grunert Tel.: 09081 4316 E mail: info@yoga-schule.de
27.10. – 28.10.2012 Wochenendseminar	Heidelberg <i>Die Katha Upanischade</i>	Bärbel Lehmann, Hegenichstr. 18, 69124 Heidelberg Tel.: 06221 780947 E-mail: Baerbel_Lehmann@gmx.de
03.11. – 04.11.2012 Wochenendseminar	Köln <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel</i>	Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen, Handy: 0170 4572815 Tel.: 0208 683769 E-mail: kerstin.hentschel@online.de
10.11. – 11.11.2012 Wochenendseminar	München <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel</i>	Gudrun Wenning, 80796 München Tel. 089 28806273, E-mail: gudrun.wenning@t-online.de
16.11. – 17.11.2012 Wochenendseminar	Straubing <i>Über die Wirklichkeit</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E mail: yoga@yogaschule-straubing.de
15.12. – 16.12.2012 Wochenendseminar	Saarbrücken <i>Patanjali Yoga Sutra 1. Kapitel</i>	Nicoline Thiele, Am Ordensgut 80, 66117 Saarbrücken Tel.: 0681-589 30 45, E mail: nicolinethiele@web.de
30.12.2012 - 05.01.2013 1 wöchiges Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Bhagavad Gita Praxis mit Eberhard</i>	Eberhard Bär, Raintal 34, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E mail: upasana@gmx.de

Nähere Beschreibungen der Seminare finden sie auf der Rückseite!

Alle weiteren neuesten Termine und Informationen auf der Website: www.upasana.de

Das Buch zu den Seminaren heißt: „Upasana - Das gute Gefühl“ ISBN-NR. 3-906410-55-2

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.

Hier noch eine kurze Beschreibung der Seminare, eine inhaltliche Kurzfassung der Texte und die thematischen Schwerpunkte, die behandelt werden:

Die Kunst des Nicht-Reagierens

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 soll das Thema dieses Seminars sein.

Über die Wirklichkeit

„Über die Wirklichkeit“ ist ein Text in 40 Versen von Ramana Maharshi, in dem er uns mit bestechender Klarheit in einfachen Worten die Unwirklichkeit vor Augen hält. 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.

Die Katha Upanischade

Es wird hier auf die Geschichte des kleinen Jungen Nachiketa und dem Todesgott Yama aus den Katha Upanishaden eingegangen. Es ist ein Dialog in dem das Geheimnis des Todes aufgedeckt wird. Tod erscheint im Lichte des upanishadischen Wissens vollkommen anders. In dem Dialog der beiden, wird eine Weisheit erweckt, die jeder Mensch potenziell in sich trägt und zu einem angstfreien Leben führt.

Ausgewählte Texte der Upanishaden

In diesem Seminar werden essentielle Verse der Upanishaden dazu dienen uns im Spiegel dieses Wissens mit größerer Klarheit zu sehen. Bei dieser Betrachtung, die in einer sehr wachen Stille geschieht, was wir durch Hilfe der Übungen des Yoga und der Meditation erfahren, zeigt sich unser Da-Sein im Lichte dieses Wissens in einer sehr einfachen und friedlichen Weise.

Texte von Ramana Maharshi – Schweigeseminar

In diesem Schweigeseminar werden uns verschiedene Texte von Ramana Maharshi als ein Spiegel der Erkenntnis dienen. Ramana hatte eine sehr direkte Art das Wissen über mich selbst anschaulich und intuitiv zu vermitteln. Die Stille im Seminar wird sehr hilfreich sein diese Art der Präsentation zu verinnerlichen.

Ashtavakra Gita - Schweigeseminar

Der Text Ashtavakra Gita widmet sich in Form eines Dialogs den essentiellen Fragen von Spiritualität. Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft uns in der Stille zu Einsichten zu führen, die uns viel unnötiges philosophisches Grübeln und sonstige geistige Umwege erspart.

Patanjali Yoga Sutra – 1. Kapitel

In diesem Text werden in sehr kurzen und gehaltvollen Versen die Ursachen menschlichen Leidens dargestellt. Mit bestechender Klarheit wird gezeigt, dass dies selbst verursacht ist. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, dieses Leid, das nur auf Unwissenheit beruht, wieder vollkommen „allein“ aufzulösen. Wir finden in diesem Text eine sehr praxisorientierte Präsentation was ich tun kann diese Unwissenheit in mir zu erkennen und damit auch aufzulösen. Vor allem im ersten Kapitel beschreibt Patanjali unsere inneren Vorgänge als Bewegungen. Es werden die verschiedenen Arten von Bewegungen erklärt und Möglichkeiten aufgezeigt sich dieser Bewegungen bewusst zu werden und sie so durch Achtsamkeit und Erkenntnis zu schwächen.

Bhagavad Gita

Die Bhagavadgita ist der bekannteste Weisheitstext Indiens und vermittelt uns eine sehr praktisch anwendbare Art des Yoga. Diese Weisheit beschäftigt sich mit meinen Handlungen, meinen Aufgaben und Verpflichtungen und zeigt einen Weg all dies ohne das Gefühl persönlicher Last auszuführen. Die Vorträge und die Praxis des Yoga sind hier so aufeinander abgestimmt, dass die Leichtigkeit in der Handlung wieder erfahrbar werden soll.

In den Seminaren sollen fundamentale Aussagen dieser und auch anderer Weisheitstexte dargelegt werden. 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.

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.

Durch angeleitete Yogaübungen kommen wir in einen entspannten Zustand und können uns aus der Alltagshektik lösen. Wir werden so auch aufnahmebereiter, das zu sehen, was uns diese Weisheitslehren vermitteln möchten. Wir werden durch das Wissen und die Übung hingeführt zur Meditation, zu einem einfacheren Dasein, von dem diese Weisheiten sprechen.