

Yogaseminar in Theorie und Praxis mit Eberhard Bär

im Seminarhof Schleglberg in Oberösterreich

vom 26.07. bis 31.07. 2020



„Die Freiheit und die Bürde des Denkens“

Zum Thema:

Denken ist nicht nur ein Vorgang geistiger Bewegungen, so wie es auch in den Texten des Yoga beschrieben wird. Durch das Denken werden Wirklichkeiten erschaffen, die mir gemäß meiner eigenen hinzugefügten Bedeutung von Verlangen und Ablehnung Freude oder Angst machen. Und je mehr ich damit umgehe, analysiere und zu verstehen versuche, je realer erscheint das Unwirkliche. Daher empfehlen fast alle Methoden der Meditation das achtsame Zuschauen der Bewegungen ohne jegliche Einmischung, wodurch sich die Freiheit eröffnet, dass das Denken wieder zu einem Instrument wird und ich nicht von ihm beherrscht werde.

Zum Yoga:

Die Die sanft angeleiteten Übungen aus dem Yoga und die Meditation am Morgen und Nachmittag führen uns zu diesem achtsamen Zuschauen. Die Wachheit und Präsenz in der Übungspraxis ermöglicht uns das zu erfahren was ist, statt der scheinbaren und erschaffenen Welt der Gedanken. Es führt vom Theoretischen zum Tatsächlichen. Dann ist der Geist ein Instrument wo die Freiheit da ist zu denken oder nicht zu denken. Diese Erfahrung unter den Idealbedingungen eines 1- wöchigen Seminars erweckt einen Raum, der uns erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und undramatischer zu denken und zu handeln.

Zum Zeitablauf:

Wir beginnen um 07.30 mit den Übungen des Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück um 09.00 Uhr folgt um 10.00 Uhr die Präsentation des Themas in zwei Sequenzen. Um 17.00 Uhr Praxis mit Entspannungsübungen und Meditation bis zum Abendessen um 19.00 Uhr. Um 20.00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch über das Thema des Seminars.

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 komplett renoviert und teilweise neu gebaut und bietet seinen Gästen einen sehr freundlichen und einladenden Charakter.

Die ruhige leicht hügelige Landschaft eignet sich hervorragend für entspannte Spaziergänge. Rund um den Seminarhof gibt es dafür zahlreiche Wanderwege. Wir werden nur mit unserer Gruppe im Haus sein, so dass eine ruhige und friedliche Atmosphäre für das Seminar gewährleistet ist. Im Sommer lädt ein Naturteich zum Baden ein.

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 gibt es eine organisierte Gästeabholung des Seminarhauses vom Bahnhof „Neumarkt/Kallham“ um 15.30 Uhr. Für diese Abholung bitte vorher das Seminarhaus direkt kontaktieren.

Von Montag bis Freitag gibt es vom Bahnhof einen Postbus nach „Wendling“ mit dem vorletzten Stopp in „Schleglberg“ mit folgenden Abfahrtszeiten vom Bahnhof „Neumarkt/Kallham“: 06:25, 08:05, 13:45, 17:25 und 19:00 Uhr. Die Fahrzeit bis Schleglberg beträgt ca. 20 Minuten

Eine weitere Option ist die tel. Bestellung eines Taxis bei Taxi Alois Dirisamer mit der Tel. Nr.: 0043 (0) 699 1839 1839. Der Fahrpreis beträgt ca. 25,- €

Kosten für das Seminar:

Die Seminargebühr beträgt 330,-€

Im Haus gibt es sehr vielfältige und wunderschöne Zimmer.

Kosten für Unterkunft und Vollpension betragen je nach Zimmerwahl ca. 335,-€ im Doppel- und ca. 360,-€ im Einzelzimmer.

Es steht ebenfalls ein sehr schön ausgestattetes Matratzenlager für 250,-€ zur Verfügung, wobei hier die eigene Bettwäsche mitzubringen ist. Ansonsten fällt 6,- € extra für die Wäsche für den Zeitraum des Seminars an.

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

- Die Bezahlung der Seminargebühr, so wie auch der Zimmer erfolgt in bar vor Ort -

Seminarbeginn- und Ende:

Seminarbeginn ist am Sonntag den 26. Juli 2020 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr. Ende des Seminars ist am Freitag den 31. Juli 2020 nach dem Mittagessen.

Bitte mitbringen:

Falls sie mit dem Auto anreisen, bringen sie bitte ihre eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker mit. Falls sie mit dem Zug anreisen 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 leitete viele Jahre 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