

Seminare mit Eberhard Bär 2019 / 2020

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
02.11. – 03.11.2019 Wochenendseminar	München <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com
08.11. – 09.11.2019 Wochenendseminar	Straubing <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule-straubing.de
10.11. – 15.11.2019 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Kunst der Erwartungslosigkeit</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
16.11. – 17.11.2019 Wochenendseminar	Linz / Österreich <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Elke Haslinger, A-4020 Linz Tel.0043(0)6769308420 Mail: elke.haslinger@yogainstitut-linz.at
23.11. – 24.11.2019 Wochenendseminar	Köln <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen, Handy: 0170 4572815 Tel.: 0208 683769 E-mail: kerstin.hentschel@online.de
01.01. – 06.01.2020 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Der Unterschied zwischen einem guten und einem klaren Menschen</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
22.02. – 23.02.2020 Wochenendseminar	Braunschweig <i>Die Freiheit des Moments</i>	SOLIS Yogaschule, Gliesmaroderstr. 1, 38106 Braunschweig Tel.: 0531 – 2337629, E-mail: Angelika@solis-yoga.de
28.02. – 01.03.2020 Wochenendseminar	Berlin <i>Die Freiheit des Moments</i>	Angelika Neumann, Institut für Yoga und Ayurveda Kadettenweg 62, 12205 Berlin Tel: 030 83 203 238 E-Mail: mail@yoga-fuer-sie.de
07.03 – 08.03.2020 Wochenendseminar	Osnabrück <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Odile Finger, Katharinenstr. 34, 49078 Osnabrück Tel.: 0541 4089054 E-mail: odile@acoustic-music.de
10.03. – 12.03.2020 3 – tages Seminar	Bensheim <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: info@purkarma.de
14.03. – 15.03.2020 Wochenendseminar	Erlangen <i>Die Bewegungen des Geistes</i>	Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto Äußere Brucker Str. 51, ERBA Gebäudeteil C, 91052 Erlangen Tel.: 0151 64645464 E-mail: ralphotto@naradayoga.com
21.03. – 22.03.2020 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Patanjali – Lösen von Spannungen</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.. 0041 41 534 66 74 E-Mail: info@yogasitz.ch
28.03. – 29.03.2020 Wochenendseminar	Dortmund <i>Über die Worte eines Freigeistes</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: bjoern@yogability.de
08.04. – 13.04.2020 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
17.04. – 19.04.2020 Wochenendseminar	Greifswald <i>Einführung in die Yogaphilosophie</i>	Heilpraxis und Yogaschule „Bewusstsein & Leben“ 17489 Greifswald, Markt 4 Tel.: 0160-1716706 E-Mail: info@bewusstseinundleben.de
20.06. – 21.06.2020 Wochenendseminar	Kreuzlingen / Schweiz <i>Karma Yoga</i>	Yoga Grenzenlos, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0049 160 99055131 E-Mail: info@yogagrenzenlos.com
03.07. – 05.07.2020 Wochenendseminar	Wien <i>Karma Yoga</i>	Yogazentrum Mödling, Grenzgasse 40, 2340 Mödling Tel. +43 664 197 59 46 E-Mail: office@yoga-austria.info
12.07. – 17.07.2020 5 tages Seminar	Silvretta / Österreich <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
26.07. – 31.07.2020 5 tages Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
03.10. – 04.10.2020 Wochenendseminar	Hamburg <i>Karma Yoga</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: inke@shenar.de
10.10. – 11.10.2020 Wochenendseminar	Kirkel im Saarland <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, Raintal 34, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
17.10. – 18.10.2020 Wochenendseminar	Heidelberg <i>Die Freiheit des Moments</i>	Bärbel Lehmann, Hegenichstr. 18, 69124 Heidelberg Tel.: 06221 780947 E-mail: lehmann-yoga@gmx.de
08.11. – 13.11.2020 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de

Nähere Beschreibungen der hier aufgeführten Seminare finden sie auf der Rückseite

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen
finden sie auf der Website:

www.upasana.de

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

Die Bewegungen des Geistes, Patanjali Yoga Sutra

In den ersten beiden Kapiteln macht Patanjali verständlich warum ich den Geist beruhigen sollte und was sich alles hinter dieser Empfehlung verbirgt. Die Ruhe des Geistes macht mich erreichbar für etwas, das nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

Patanjali Yoga Sutra – Das Lösen von Spannungen

Hier wird gezielt auf die leidvollen Spannungen (Kleshas) eines Menschen eingegangen. Patanjali beschreibt die fehlende Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und dem Ideellen als die grundlegende Spannung in mir, die sich durch ein ständiges Gefühl der Unvollkommenheit und ein daraus resultierendes Verlangen ausdrückt. Es wird ein Weg zum Lösen der Spannungen gezeigt, was auf der körperlichen Ebene nur seinen Anfang nimmt.

Die Freiheit und die Bürde des Denkens

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 oder 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.

Die Freiheit des Moments

Die Anweisung ganz im „Jetzt“ zu sein ist eigentlich sinnlos, denn wo sollte ich sonst sein. Man kann sich dessen lediglich bewusst sein, was als Präsenz bezeichnet wird, da ich nicht von Gedanken in eine scheinbare Zukunft oder Vergangenheit entführt werde. Dieses Kidnapping des Geistes findet fast ununterbrochen statt und erschafft einen scheinbaren Weg, der zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung führen sollte. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Als bewusstes Wesen habe ich die großartige Möglichkeit und das Potential in wacher Präsenz all dies als Ideen zu entlarven, was die Jagd beendet und Frieden bringt.

Über die Worte eines Freigeistes – Texte von Jiddu Krishnamurti

Wenn es in dieser Epoche einen Lehrer gab, der sich allerdings nicht als solchen bezeichnete, der ein Wissen präsentierte, dass mehr einem gesunden Menschenverstand entsprungen ist, als der Konditionierung verschiedenster philosophischer oder religiöser Modelle, dann war dies Jiddu Krishnamurti. Er präsentiert eine Freiheit die zeitweise beängstigend, aber tiefer betrachtet enorm befreiend wirken kann.

Die Kunst der Erwartungslosigkeit

In unserem geistigen Leben befinden wir uns in einer Art ständigen Warteschlange, wo wir auf etwas anderes warten als das was jetzt gerade ist. Praktische Ziele im Leben zu haben und auf diese hinzuarbeiten ist unerlässlich. Aber die Erwartungen die ich an Menschen, an Situationen und vor allem auch an mich selbst habe führen zu einer immensen Spannung in mir, was mich schwächt meine Aufgaben praktisch auszuführen dort wo es gerade ansteht.

Der Unterschied zwischen einem guten und einem klaren Menschen

Wir versuchen uns die positiven Aspekte des Menschseins wie Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit oder Mitgefühl über die sogenannten Tugenden anzueignen und so ein guter Mensch zu werden. Diesem Gut-Sein steht allerdings immer das Schlecht-Sein gegenüber und führt zu vielen inneren Konflikten. Im Zustand der Klarheit, über den so viele Weisheitstexte berichten, sind all die sogenannten positiven Eigenschaften eines Menschen natürliche Folgeerscheinungen. Die Weisheitstexte behaupten, dass all diese Qualitäten ganz natürlich in einem Menschen der Klarheit erblühen, da sie nie wirklich abwesend, sondern nur durch die Unwissenheit verdeckt waren.

Einführung in die Yogaphilosophie

In diesem Seminar werden die indischen Weisheitstexte im Überblick präsentiert, wobei der Schwerpunkt eines jeden Textes näher betrachtet wird. Es wird vermittelt wie man sich auf einen Weisheitstext zu bewegt und wie dadurch ein harmonisches Zusammenspiel aus der Inspiration dieser Weisheiten und der eigenen Praxis entstehen kann.

Handeln um Ruhe zu erreichen oder aus der Ruhe heraus handeln

Es ist ein maßgebliches Ziel in den meisten Absichten irgendwann eine Ruhe in Sicherheit, Wohlbefinden oder im gesellschaftlichen Status zu finden. Die komplexe und meist lebenslange Vorbereitung darauf erschafft ironischerweise ständige Unruhe und Unzufriedenheit. Das Modell des Yoga lehrt mich Ruhe nicht als ein Ziel anzusteuern, sondern es immer jetzt zu berühren und daraus praktisch zu handeln.

Karma Yoga - Das Yoga des Handelns

Das Karma Yoga ist ein einzigartiger Beitrag, was nur in dem bekannten Weisheitstext Bhagavad Gita zu finden ist, und stellt einen unermesslichen Wert für unser praktisches Leben dar. Diese Weisheit beschäftigt sich mit meinen Handlungen, Aufgaben und Verpflichtungen und zeigt einen Weg all dies ohne das Gefühl persönlicher Last auszuführen.

Anfängergeist

In den meisten Bereichen des Lebens geht es um Weiterkommen, Besserwerden und jemand Fortgeschrittenes zu werden. Dies beschert mir besondere Augenblicke des Lebens, aber auch den fast anhaltenden Nebeneffekt innerer Eile und Stress, woran ich mich unglücklicherweise gewöhne. In der Essenz von Spiritualität gibt es keine Fortgeschrittenen, sondern es bedarf eines unschuldigen und wachen Anfängergeistes um das zu sehen was jetzt ist und nicht was mein Geist aus der vorgestellten psychischen Zeit heraus projiziert.