

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr  
in Grünau im Almtal / Österreich am 04. Oktober 2025  
„Die Kunst des Nichtreagierens“  
Zeit: 09.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)**

**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 dieses Seminars in Theorie und Praxis sein.

In den Vorträgen, sowie bei Fragen und Antworten soll ein Wissen, dass in uns allen bereits vorhanden ist wieder zum Vorschein kommen.

**Zur Praxis:**

Sanfte Körper- und Atemübungen, führen uns zu einer wachen Ruhe, die es ermöglicht dieses Wissen zu verinnerlichen, dass in einfacher und praktischer Weise präsentiert wird.

Diese Erfahrung erweckt einen Raum, der uns erlaubt im Alltag ruhiger, praktischer und klarer zu denken und zu handeln.

**Zum Referenten:**

Eberhard Bähr hat 15 Jahre in Indien gelebt und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda Institut in Bangalore ausgebildet. Er verbrachte zehn 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 und ist im deutschsprachigen Raum ein gefragter Referent für eine praktische und alltagstaugliche Yoga Philosophie. Er leitete viele Jahre spirituelle Reisen in Indien und Nepal und hält regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer\*innen Ausbildungen tätig.

Sein informeller und oft humorvoller Unterrichtsstil öffnet mit Leichtigkeit die Türen zu der tiefen Weisheit von Yoga und wirkt mit vielen von ihm einprägsam formulierten Sätzen nachhaltig bis in den Alltag hinein. Zu dem Thema hat er das Buch "Upasana – Das gute Gefühl" veröffentlicht.

**Zum Seminarort:**

Jufa Hotel, Hinterrinnbach 17, 4645 Grünau im Almtal

**Organisatorisches:**

Bitte Yogamatte/Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

**Seminargebühr:** 120,- € Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –  
Mittagessen als vegetarisches Buffet für 20,50 €

**Anmeldung bei:** Eberhard Bähr E Mail: [eberhard.baerr@upasana.de](mailto:eberhard.baerr@upasana.de)

**Weitere Seminartermine und Informationen unter:**

[www.upasana.de](http://www.upasana.de)