



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 in eine wache Ruhe, die es ermöglicht, dieses Wissen zu verinnerlichen, das auf einfache und praktische Weise vermittelt wird.

Diese Erfahrung öffnet einen inneren Raum, der es uns erlaubt, im Alltag gelassener, pragmatischer 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

Organisation

Bitte Yogamatte/Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kosten

Seminargebühr: 120,- €

Bezahlung in bar vor Ort

Mittagessen als vegetarisches Buffet für 20,50 €

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung

Eberhard Bähr E-Mail: eberhard.baerr@upasana.de

Weitere Info

www.upasana.de

