



**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bärr  
In Grünau im Almtal / Österreich am 10. Oktober 2026  
„Intelligenz und Weisheit“**

Zeit: 09.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

**Zum Thema**

Ich kann sehr intelligent und präzise meinen Leidensdruck rechtfertigen und finde Menschen oder Situationen die dafür verantwortlich sind. Somit leide ich intelligent. Weisheits-Texte zeigen mir praktische Möglichkeiten wie ich mich von dem Leid befreien kann statt es zu rechtfertigen. Wenn ich die gleiche Energie die ich aufbringe um mein Leid zu begründen, zur Befreiung von Leid einsetze, eröffnen sich vollkommen andere Sichtweisen. Yoga beschäftigt sich ausschließlich mit der Befreiung von Leid und lehrt mich all meine Mittel nur noch dahin gehend einzusetzen. Dies führt zur Erkenntnis und verändert die Prioritäten im Leben.

**Zur Praxis**

Sanfte Körper- und Atemübungen führen 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 erlaubt im Alltag gelassener, pragmatischer und klarer zu denken und zu handeln.

**Zum Referenten**

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

**Weitere Info**

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

