



**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
In Köln/Sürth am 31. 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 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

Offene Schule Köln, Sürther Straße 199, 50999 Köln

Zu erreichen mit der Straßenbahn 16 und 17 bis Haltestelle Michaelshoven

Mit dem Bus Linie 130 bis Haltestelle Sürther Feldallee

Organisation

Bitte Yogamatte/Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kosten

Seminargebühr: 120,- €

Bezahlung in bar vor Ort

- bitte im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten erfragen –

Anmeldung

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

Weitere Info

www.upasana.de

