



Einladung zu Yogaseminar mit Eberhard Bähr
auf der Silvretta / Bielerhöhe (2036 m) im Montafon in Österreich
vom 12.07. – 17.07.2026
„Wünsche und die Idee von Freiheit“

Zum Thema

Im Yoga wird die Diskrepanz zwischen dem jetzigen Moment und meinen geistigen Idealvorstellungen als eine grundlegende Spannung betrachtet. Das Gefühl von Unerfülltheit mit einem ständigen Drang hin zur Erfüllung von Wünschen erschafft Eile, Unklarheit und Anspannung.

Zur Praxis

Die Praxis der Entspannung im Yoga beginnt auf der körperlichen Ebene und sollte immer feinere Ebenen meines Wesens durchdringen, was in diesem Seminar in Theorie und Praxis präsentiert wird.

Zum Zeitablauf

Wir beginnen um 07.30 mit den Übungen des Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück um 09.00 Uhr folgt um 10.00 Uhr die Präsentation des Themas in zwei Sequenzen bis zum Mittagessen um ca. 12.30 Uhr. Um 17.00 Uhr Praxis mit Entspannungsübungen und anschließender Meditation bis zum Abendessen um 19.00 Uhr. Um 20.15 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch über das Thema des Seminars.

Zum Seminarort

Das Silvrettahaus liegt auf 2000 m Höhe in Mitten einer atemberaubenden hochalpinen Berglandschaft direkt am Silvrettastausee. Das Haus bietet einen sehr freundlichen Service und eine hervorragende Küche. Der Ort ist ideal um Wanderungen in der direkten Umgebung in allen Schwierigkeitsgraden zu unternehmen.

Anreise

Mit dem Auto: Von Richtung Deutschland kommend beim Grenzübergang Lindau im Kreisverkehr erste Ausfahrt Bregenzerstr. Richtung A 96 nehmen. Im Kreisverkehr zweite Ausfahrt A 96 Richtung Bregenz nehmen. Auf A 96 (Österreich) Weiter auf A 14 (Gebührenpflichtige Straße) Bei Ausfahrt 61-Bludenz-Montafon in B188/Silvrettatabundesstrasse einfädeln. Bei B188/Rätikonstr. rechts abbiegen. Weiter auf B188 bis direkt bis vor das Hotel Silvrettahaus Die Silvrettahochalpenstrasse ist gebührenpflichtig, aber bei Vorlage der Reservierungsbestätigung des Hotels bekommst du einen ermäßigten Preis. Diese Bestätigung wird per Mail vor der Anreise an alle Teilnehmer/innen zu gesendet. Im Hotel bekommst du einen Gästepass, mit dem du während des gesamten Aufenthaltes an der Mautstelle frei rein und raus fahren kannst.

Mit der Bahn: Bis Bludenz

Umsteigen auf die Montafonerbahn nach Schruns

Ab dort Postbus Linie 85 bis direkt vor das Hotel Silvrettahaus

**Seminarbeginn-
und Ende**

Seminarbeginn

ist am Sonntag den 12. Juli 2026 um 18.30 mit dem Abendessen und einer Einführung zum Seminar um 20.00 Uhr.

Ende des Seminars ist am Freitag den 17. Juli 2026 nach dem Mittagessen

Bitte mitbringen Bitte deine eigene Übungsmatte und Sitzkissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung für die Yogapraxis mitbringen.

Für geplante Spaziergänge und Wanderungen festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Rucksack mitbringen. Bei Sonnenschein eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Da es in dieser Höhe morgens und abends ziemlich kalt sein kann, ist es zu empfehlen eine warme Jacke oder Pulli dabei zu haben

Seminarleitung Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 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. Er leitete viele Jahre spirituelle Reisen in Indien und Nepal und gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und in der Schweiz und ist als Referent in vielen Yogalehrer-Ausbildungen tätig..

Organisation Die Seminargebühr beträgt 450,- €
Die Bezahlung der Seminargebühr erfolgt in Bar vor Ort.
Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Tag ca. 118,- €, im Einzelzimmer ca. 136,- €
Die Halbpension beinhaltet ein reichhaltiges Frühstück, Salatbuffet mit Suppe am Mittag und Abendessen mit Dessert am Abend.
Alle Zimmer haben Blick auf den Silvretta-See und den Piz Buin (3312 m)
Mehr Information unter: www.silvretta-bielerhoehe.at

Anmeldung & Information Eberhard Bähr E Mail: upasana.mail@posteo.net

Weitere Info www.upasana.de

