



**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr  
In Köln/Sürth am 25. Oktober 2025  
„Die Kunst des Nichtreagierens“**

Zeit: 09.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

**Zum Thema**

In der Sprache der Spiritualität bedeutet Gebundenheit den Zwang, auf etwas reagieren zu müssen. Befreiung hingegen beschreibt die Fähigkeit, eine Reaktion bewusst zu ändern, anzupassen oder sogar – in der höchsten Form der Freiheit – lediglich Beobachter zu sein. Diese Freiheit entsteht durch Achtsamkeit, Entspannung und Gleichmut, Fähigkeiten, die ich unter idealen Bedingungen im Yoga erlerne und dann beginne, in den Alltag zu integrieren. Genau dieses praktische Umsetzen wird das Thema dieses Seminars sein, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis.

In den Vorträgen sowie im Rahmen von Fragen und Antworten soll ein Wissen, das in uns allen bereits vorhanden ist, wieder ans Licht gebracht werden.

**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**

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

