



Seminare mit Eberhard Bär 2025-2026

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
04.10.2025 1 tägiges Seminar	Grünau im Almtal / Österreich <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
11.10.-12.10.2025 Wochenendseminar	Kirkel / Deutschland <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
25.10.2025 1 tägiges Seminar	Köln / Deutschland <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
16.11.-21.11.2025 5 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Gelebte oder vorgestellte Freiheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
06.12.2025 1 tägiges Seminar	München / Deutschland <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
2026		
04.01.-9.01.2026 5 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Über Beziehung und Besitz</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
17.01.2026 1 tägiges Seminar	Straubing / Deutschland <i>Die Kunst des Nichtreagierens</i>	Yogaschule Straubing, Ingrid Paulus, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule- straubing.de
31.01.2026 1 tägiges Seminar	Aschaffenburg / Deutschland <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Zeitlos Yoga Sandra Beer Loft - Ostring 2-4, 63762 Großostheim Tel: 0160-94696164 E-mail: info@zeitlosyoga.de
21.03.2026 1 tägige Seminar	Grieskirchen / Österreich <i>Intelligenz und Weisheit</i>	<u>YoGo</u> Helga Schörgendorfer Oberer Stadtplatz 7 4710 Grieskirchen Tel: + 43 (0) 664 170 189 5 E-mail : helga@yogo.at
28.03-29.03.2026 Wochenendseminar	Otelfingen / Schweiz <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Industriestrasse 19 CH-8112 Otelfingen Tel.: 079 233 96 29 E-Mail :info@sabinayoga.ch
02.04-06.04.2026 4 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Wünsche und die Idee von Freiheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
25.04.2026 1 tägiges Seminar	Salzburg / Österreich <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
13.06-14.06.2026 Wochenendseminar	Luzern/ Schweiz <i>Patalnjali Yoga Sutra</i> <i>Die Bewegungen des Geistes</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel: 0041 534 66 74 E-mail :info@yogasitz.ch
12.07.-17.07.2026 5 tägiges Seminar	Silvretta / Österreich <i>Wünsche und die Idee von Freiheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
10.10.2026 1 tägiges Seminar	Grünau im Almtal / Österreich <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
17.10.-18.10.2026 Wochenendseminar	Kirkel / Deutschland <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
31.10.2026 1 tägiges Seminar	Köln / Deutschland <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
08.11.-13.11.2026 5 tägiges Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Täuschung und Wirklichkeit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net
19.11-22.11.2026 3 tägiges Schweigeseminar	Trogen/Schweiz <i>Täuschung und Wirklichkeit</i>	Sabina Pekarek, Sabinayoga GmbH, Industriestrasse 19 CH-8112 Otelfingen Tel.: 079 233 96 29 E-Mail :info@sabinayoga.ch
28.11.2026 1 tägiges Seminar	München / Deutschland <i>Intelligenz und Weisheit</i>	Eberhard Bär E-mail: upasana.mail@posteo.net

Hier noch eine kurze Beschreibung der Seminare, eine inhaltliche Kurzfassung der Texte und die thematischen Schwerpunkte, die behandelt werden:

Die Kunst des Nichtreagierens

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 des Seminars in Theorie und Praxis sein.

Patanjali Yoga Sutra-Die Bewegungen des Geistes

Im Yogasutra macht mir Patanjali verständlich warum ich den Geist beruhigen sollte und was sich alles hinter dieser Empfehlung verbirgt. Die Ruhe des Geistes macht mich erreichbar für etwas, dass nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

In der Präsentation dieses Themas soll verständlich werden, was durch die Yogapraxis jenseits der körperlichen und therapeutischen Aspekte es noch alles zu entdecken gibt.

Gelebte oder vorgestellte Freiheit

Die Idee von Freiheit ist in unserem üblichen Denken an Bedingungen geknüpft, was meist auf einen Idealzustand hinausläuft. Dieser allgemein gültige Glaube hält eine gewisse Unzufriedenheit aufrecht, bei der es immer seltener wird den Moment zu schätzen. Es führt weg vom gegenwärtig praktischen und gefühlvollen Denken und Handeln zu einem eiligen und ängstlichen Umgehen mit täglichen Situationen. Yoga und Spiritualität lässt mich gelebte Freiheit in der Gegenwart spüren, was die Angst des Lebensmanagements auflöst und mich das wirkliche Leben berühren lässt.

Über Beziehung und Besitz

Wir stehen ständig in Beziehung zu anderen Menschen, Objekten und Situationen. Daraus entsteht eine Welt aus Ich und Mein die bei einer praktisch klaren und gefühlvollen Sichtweise zu keinen Problemen führen würde. Warum gerade dieser Bereich unseres Daseins so viel Sorgen und Kummer hervorbringt, soll hier genau untersucht werden.

Intelligenz und Weisheit

Mit Intelligenz kann ich jegliches persönliche Leid rechtfertigen, was mir wichtig ist und viel Energie kostet. Mit Weisheit kann ich mich davon befreien. Dazu benötige ich Ruhe und Achtsamkeit, wodurch sich vollkommen neue Sichtweisen und Möglichkeiten eröffnen. Wenn das Denken zur Ruhe kommt entsteht Raum im Herzen. Dies wird im Yoga als Bhakti oder Hingabe bezeichnet. Das Aufgeben des Intellekts führt von einer verzerrten oder persönlich gefärbten Sichtweise zu einer reinen Schau.

Wünsche und die Idee von Freiheit

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. 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.

Täuschung und Wirklichkeit

Mangelnde Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und Unwirklichen, dem Erdachten und dem was ist, wird in indischen Weisheitstexten als Ursache für menschliches Leid benannt. Es wird Selbsterforschung empfohlen um dieser radikalen Aussage auf den Grund zu gehen die wohlgehütete Vorstellungen über mich und die Welt hinterfragt und eine ungeahnte Freiheit eröffnet. Man sucht nicht nach Antworten, sondern stellt Fragen, verbunden mit der außerordentlichen Fähigkeit achtsam und still das Wahre und Unwahre in jedem Augenblick zu erkennen.



Aktualisiert am 14.09.2025