

# **Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr in Kreuzlingen am 23./24. Juni 2018 über „Das Yoga der Bhagavad Gita“**

## **Seminarzeiten:**

Samstag: 9-13h und 15-18h, Sonntag: 9-13h und 14-17h

### **Zum Thema:**

Die Bhagavad Gita ist der wohl bekannteste Weisheitstext Indiens wo Yoga nicht als Übung oder Weg präsentiert wird, sondern mehr als eine innere Haltung, Einstellung oder Sichtweise. Es wird die ganz praktisch anwendbare Möglichkeit eröffnet ein Leben, mit all seinen Handlungen, Verantwortungen und Aufgaben, ohne das Gefühl persönlicher Last zu leben. Der Spiegel dieser Weisheit, den jeder Mensch nutzen kann, stellt einen unermesslichen Wert für mein ganz praktisches Leben im Alltag dar. Es eröffnet sich uns dadurch ein wunderbarer Brückenschlag von der Praxis des Yoga in den Alltag.

In Vorträgen, Fragen und Antworten, soll das Wissen das in uns allen bereits vorhanden ist, wieder zum Vorschein kommen. Dabei geht es weniger um eine religionsgeschichtliche oder textkritische Auseinandersetzung, als um den Versuch, diese Weisheiten für uns heute wieder lebendig werden zu lassen.

### **Zur Praxis:**

Durch einfache Körper- und Atemübungen des Yoga, die in Anlehnung an den Text angeleitet werden, kommen wir in einen Zustand wacher Ruhe und werden so offener und aufnahmebereiter, das zu sehen, was uns diese Weisheitslehre vermitteln möchten. Wir werden durch das Wissen und die Übung hingeführt zur Meditation, zu einem einfacheren Dasein, von dem diese Weisheiten sprechen.

### **Zum Referenten:**

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 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.

### **Zum Seminarort:**

Lakeside Yoga, Hauptstraße 10, CH – 8280 Kreuzlingen

Mit Zug: Hauptbahnhof Kreuzlingen, 5 Gehminuten

Mit Auto: Parken in angrenzenden Straßen

### **Organisatorisches:**

Bitte Yogamatte, sowie Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen

### **Seminarkosten:**

CHF. 170.- für beide Tage (empfohlen), CHF. 100.- für einen Tag. Bezahlung nach An-meldung in bar vor Ort (im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten bitte erfragen)

**Anmeldung:** Lakeside Yoga, [kinga.toth@lakesideyoga.ch](mailto:kinga.toth@lakesideyoga.ch), [www.lakesideyoga.ch](http://www.lakesideyoga.ch)

**Weitere Seminare und Informationen unter:** [www.upasana.de](http://www.upasana.de)