

**Einladung zu einem Seminar mit Eberhard Bähr
in Kreuzlingen am 25./26. November 2017
über „Die Bewegungen des Geistes“
Patanjali Yoga Sutra, Kapitel 1, Vers 1 – 15**

Seminarzeiten:

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

Zum Thema:

In den ersten 15 Versen des 1. Kapitels 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, das nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

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 leitet seit vielen Jahren 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, Bahnhofstr. 33b, CH – 8280 Kreuzlingen

Mit Zug: Hauptbahnhof Kreuzlingen, 2 Gehminuten

Mit Auto: Parken vor dem Haus und in angrenzenden Strassen

Organisatorisches:

Bitte Yogamatte, sowie Sitzkissen und bequeme Kleidung mitbringen

Seminarkosten:

CHF. 150.- für beide Tage (empfohlen), CHF. 90- für einen Tag. Bezahlung nach Anmeldung in bar vor Ort (im Härtefall Reduzierung der Seminarkosten bitte erfragen)

Anmeldung: Lakeside Yoga, kinga.toth@lakesideyoga.ch, www.lakesideyoga.ch

Weitere Seminare und Informationen unter: www.upasana.de