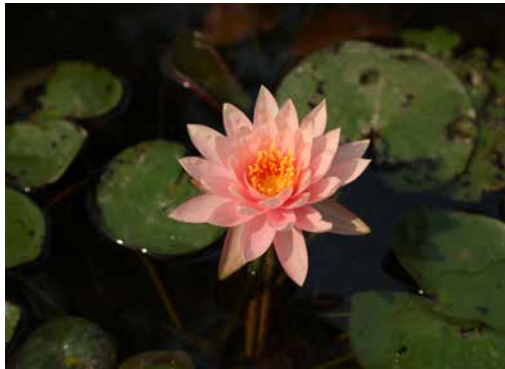




— UNAWA —
Universal Awareness Association

**Achtsamkeit –
die höchste Form des Selbstmanagement**



Achtsamkeitsretreat mit Han Shan im Naturhotel Grafenast
3,5 Tage - 4 Nächte 21.06.2018 – 25.06.2018

Liebe Interessierte,

Die hohen Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit überfluten uns mehr und mehr. Mentaler und physischer Dauerstress ist die Folge und benebelt unseren Geist. Wir können die Zeit nicht anhalten oder sparen, aber wir können sie bestmöglich nutzen – durch Achtsamkeit im Moment. Han Shan zeigt uns, wie das gelingen kann und wie wir über die Schärfung unseres Bewusstseins unserem Leben einen tieferen Sinn geben können.

Die **Achtsamkeitsmeditation** dient als wertvolles Werkzeug, um die Wahrnehmung zu trainieren. **Han Shan** vermittelt praxisorientiert Wissen rund um die Achtsamkeit und die Grundlagen der von ihm erarbeiteten „**INSIGHT mind Focusing Methode**“, die sich von der Vipassana Meditation ableitet. Über Bodyscanning, bewusstes Atmen, Achtsamkeit auf alle auftretenden Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen, wird das Bewusstsein geschärft und der Geist beruhigt. Aus der Position des neutralen Beobachters ist es möglich, Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung zu erkennen und „das Richtige im richtigen Moment“ zu tun. Indem wir gegenwärtig sind, können wir Einfluss nehmen auf das „was“ und „wie“ etwas im Augenblick geschieht und dem Ganzen eine neue Richtung geben. **Achtsamkeit** ist daher **die höchste Form des Selbstmanagements** und der Schlüssel, um unsere innewohnenden, oftmals sehr verborgenen Talente frei zu legen und tiefes inneres Glück zu erfahren.

Die Themenpunkte auf die wir uns freuen können:

- **Die „INSIGHT“ mind focusing Methode nach Han Shan –**
Einführung in die 4 Punkte der Achtsamkeit
- **Meditation** in Theorie und Praxis
- **Bedeutung und Praktizierung** der momentanen Achtsamkeit
- **Achtsamkeit im Alltag** als wertvolles Zentrierungsinstrument
- **Gesetz der Resonanz**
- **Bedeutung von Karma**
- **Die vier Noblen Tugenden** als unterstützende Lebensphilosophien



Han Shan – der Referent

Als Hermann Ricker in Deutschland geboren, war er lange erfolgreicher Manager eines weltumspannenden Konzerns in Asien, ehe er anlässlich eines dramatischen Autounfalls sein Leben völlig neu überdachte. 1995 entschied er sich daher, zehn Jahre als buddhistischer Bettelmönch zu leben. Heute begleitet er in Thailand die **Nava Disa Foundation**, ein internationales Meditationszentrum, das er zuvor in Eigeninitiative erschaffen hat (www.navadisa.com). Seine Bücher sind zu Bestsellern geworden. Han Shan ist Vorstandsvorsitzender und Gründer des in Europa etablierten Vereins „**Universal Awareness Association**“. Kernthema des Vereins ist „**Achtsamkeit**“ – die Schärfung des menschlichen Bewusstseins (www.unawa.world).

Veranstaltungsort - Übernachtung - Verpflegung und Anmeldung

Ansprechpartner ist das Grafenasthotelteam:



Adresse: Biohotel Grafenast, Pillbergstr. 205, AT-6136 Pill

Email: sehnsucht@grafenast.at

Homepage: www.grafenast.at

Telefon: + 43 5242 63209

Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag, das Außen „draußen“ zu lassen und den Blickwinkel nach innen zu richten. Familie Unterlechner bietet uns mit ihrem Biohotel Grafenast einen einmaligen Raum für ein paar Tage Auszeit. Umgeben von einer traumhaften Naturkulisse und einer familiären Betreuung können wir getrost das Außen „draußen“ lassen und den Blickwinkel nach innen richten. Alle Zimmer sind verantwortungsvoll, ökologisch ausgestattet und frei von TV und integriertem Schutz vor Elektromog und Erdstrahlen. Auf uns wartet ein wunderschöner Seminarraum mit östlichem Flair inmitten der Tiroler Berge. Ein atemberaubender Weitblick über das Inntal, eingebettet in einem wunderschönen Bergpanorama macht diesen Ort zu einem unterstützenden Kraftplatz für unsere Praktizierung. Entspannen und Relaxen ist in einem schnuckeligen Wellnessbereich mit „Jurtensauna“ möglich. Für uns werden die Speisen biologisch und frisch zubereitet.

Investition

Das 3,5 Tage - Achtsamkeitsretreat liegt bei 557,00 €/Teilnehmer/in (= inkl. 20% MwSt),
zuzüglich der Kosten für Verpflegung und Unterkunft im Biohotel Grafenast.

Die Buchung und Abrechnung des Retreats als „Komplettpaket“ erfolgt über den Veranstalter, dem Biohotel Grafenast. Herzlichen Dank.

Unser Programmablauf

Donnerstag, 21.06.2018

bis 18:00 Uhr

19:00 Uhr

Anreisetag

Anreisen und Einchecken

gemeinsames Abendessen und „Wiedersehen“

Freitag, 22.06.2018

08:00 - 09:30 Uhr

09:30 - 12:30 Uhr

12:30 - 14:00 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr

18:00 - 19:00 Uhr

19:00 Uhr

1. Retreattag

gemütliches Frühstück

Retreat (inkl. kl. Pausen)

Mittagessen und Pause

Retreat (inkl. kl. Pausen)

Zeit zum Relaxen

freiwilliges gemeinsames **Abendchanting und Meditation**

gemeinsames Abendessen und Austausch

Samstag, 23.06.2018

2. Retreattag

Ablauf wie Freitag

Sonntag, 24.06.2018

08:00 - 09:30 Uhr

09:30 - 12:30 Uhr

12:30 - 14:00 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 19:00 Uhr

19:00 Uhr

3. Retreattag

gemütliches Frühstück

Retreat (inkl. kl. Pausen)

Mittagessen und Pause

Retreat (inkl. kl. Pausen)

Zeit zum Relaxen

gemeinsames Abschlussabendessen und Ausklang

Montag, 25.06.2018

Abreisetag

Hinweis

Als **Ausrüstung** empfehlen wir gemütliche Kleidung, dicke Socken oder Hausschuhe und wer hat Meditierkissen, Sitzhocker, Decke usw. mitzubringen – für die persönliche Wohlfühlatmosphäre.

Für die Teilnahme an der Veranstaltung sind keine Vorkenntnisse nötig.



„Es gibt keine Wunder.

*Wir klassifizieren Dinge als Wunder, die in Wirklichkeit Begebenheiten sind,
die wir mit unserem limitierten menschlichen Verstand nicht begreifen können.
Deshalb sollten wir uns von den Limitationen unseres Verstandes freimachen,
sodass wir an den sogenannten Wundern teilhaben können.“*

(Han Shan)

*Wir heißen alle Teilnehmer/innen herzlich willkommen
und freuen uns auf eine gemeinsame intensive Zeit!*

*Mit den besten Wünschen,
UNAWA, Han Shan & Grafenast Hotel Team*