



UNAWA
Universal Awareness Association

Der Mensch im Mittelpunkt
Zurück zu den Wurzeln geistiger Klarheit
Lebenserfolg beginnt von Innen

ACHTSAMKEIT –

DIE HÖCHSTE FORM DES SELBSTMANAGEMENTS

„Werde Deines eigenen Glückes Schmied.“

Achtsamkeitsretreat mit Han Shan im Naturhotel Grafenast
3,5 Tage - 4 Nächte 27.06.2019 – 01.07.2019



Han Shan – der Referent

In Deutschland geboren, wanderte Han Shan in jungen Jahren nach Asien aus und baute dort als Unternehmer einen weltumspannenden Konzern auf, den er viele Jahre erfolgreich führte. Anlässlich eines dramatischen Autounfalls überdachte er sein Leben völlig neu und entschied sich 1995 für zehn Jahre als buddhistischer Bettelmönch in Thailand zu leben. Während dieser Zeit verbrachte er zwei Jahre alleine auf einer Insel im größten Binnensee des Landes.

In Eigeninitiative schuf er die heutige Nava Disa Foundation, ein internationales Retreatcenter im Nordosten von Thailand, um auch anderen Menschen die Gelegenheit zu eröffnen, in einem energetisch unterstützenden Umfeld eigenes geistiges Potenzial freizulegen (www.navadisa.com).

Han Shan gründete in Europa den gemeinnützigen Verein „Universal Awareness Association“ mit Sitz in Himmelberg in Österreich. Kernthema des Vereins ist die „geistige Awareness“ (Achtsamkeit) – die Schärfung des menschlichen Bewusstseins (www.unawa.world).

Bücher:

1. *„Wer loslässt hat zwei Hände frei: Mein Weg vom Manager zum Mönch.“*
2. *„Das Geheimnis des Loslassens: Der Schlüssel zu wahren Glück und innerem Wohlbefinden.“*
3. *„Achtsamkeit: die höchste Form des Selbstmanagements.“*

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 im Wechselspiel von Erklärungen und praktischen Meditationsübungen

- **Die „INSIGHT“ mind focusing Methode**
- **Was ist wirkliche Achtsamkeit?**
- **Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit**
 - Geistige und körperliche Zusammenhänge und deren Auswirkungen
 - Gemütszustände
 - Gedanken und Gefühle
 - Sinneswahrnehmungen
- **Wie integriere ich die Achtsamkeit in den Alltag und wie gelingt es mir in meiner Mitte zu bleiben?**
- **Wie funktionieren die Gesetze der Resonanz – ziehe ich das an was ich aussende?**
- **Was ist Karma und wie kann es mein Leben beeinflussen?**
- **Die Kraft der 4 „Noblen Tugenden“**
 - Universelle Liebe
 - Mitgefühl
 - Mitfreude
 - Mentale Ausgeglichenheit

Unser Programmablauf

Donnerstag, 27.06.2019

bis 18:00 Uhr
19:00 Uhr

Anreisetag

Anreisen und Einchecken
gemeinsames Abendessen und „Wiedersehen“

Freitag, 28.06.2019

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, 29.06.2019

2. Retreattag

Ablauf wie Freitag

Sonntag, 30.06.2019

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, 01.07.2019

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)

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.

*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*