



UNAWA

Universal Awareness Association



Achtsamkeit – der Schlüssel zu einem ruhigen Geist und innerem Wohlbefinden

Achtsamkeitsretreat mit Han Shan im Naturhotel Grafenast

4 Tage - 5 Nächte/ 14.09.2017 – 19.09.2017

Liebe Interessierte,

*Permanente Reizüberflutung und die hohen Anforderungen, die täglich auf uns einströmen führen zu mentalem und physischem Dauerstress und trüben unseren Geist. Gefangen in dieser Dynamik blockieren wir den Zugang zu unserer natürlichen Anbindung, unserem ureigenen Potenzial – unserer Klarheit. Die Natur unseres Geistes ist im Grunde klar, wie die Natur des Wassers klar ist, sagt Han Shan. **Achtsamkeit** ist der Schlüssel zu einem ruhigen Geist und innerem Wohlbefinden. Daher vermittelt uns **Han Shan** in diesem **Retreat**, wie wir dies über die Schärfung unseres Bewusstseins erreichen und somit unserem Leben einen tieferen Sinn geben können.*

Familie Unterlechner bietet uns mit ihrem Biohotel Grafenast einen einmaligen Raum für ein paar Tage Auszeit. Umgeben von einer traumhaften Naturkulisse und einer liebevoll familiären Betreuung können wir getrost das Außen „draußen“ lassen und den Blickwinkel nach innen richten.

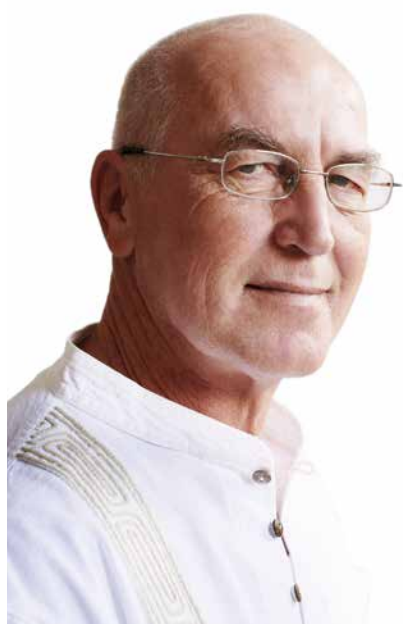
Achtsamkeit ist die höchste Form des Selbstmanagements. Hierüber ist es möglich unsere inwohnenden, oftmals sehr verborgenen Talente zu entfalten. Die **Achtsamkeitsmeditation** stellt ein wertvolles Werkzeug dar, um die Wahrnehmung zu trainieren. **Han Shan** vermittelt in seinem praxisorientierten Retreat Wissen rund um die Achtsamkeit, und die Grundlagen der von ihm entwickelten „**INSIGHT mind focusing Methode**“, die sich von der Vipassana Meditation ableitet: Über Bodyscanning, bewusstes Atmen, Achtsamkeit auf alle auftretenden Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen, werden das Bewusstsein geschärft und der Geist beruhigt. Aus der Position des neutralen Beobachters heraus – auch sich selbst gegenüber – ist es möglich, Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung zu erkennen und „das Richtige im richtigen Moment“ zu tun.

Schweigen ist die Kommunikationsform, die Energie durch Stille generiert. Non verbale Kommunikation und andere persönliche Entdeckungen können in der „**Schweigemeditation**“ wahrgenommen werden. Diese besondere Erfahrung bietet das Retreat in einer vorgesehenen Schweigezeit.

Die eigene Achtsamkeit zu schärfen und durch den Tag zu tragen, hilft Illusionen und Täuschungen zu durchschauen, blockierende Verhaltensmuster und Denkabläufe loszulassen und steigert die Selbstbeobachtung. Darüber hinaus etabliert der/die Einzelne wertvolles Wissen durch eigene, erfahrbare Erkenntnisse. **Wissen, anstelle von Glauben**, bietet den besten Schutz vor Manipulationen und wer sich selbst realisiert, kann anderen nicht nur seine Talente nutzbringend zur Verfügung stellen, sondern auch neben friedvollem Gleichmut – Liebe, Mitfreude und Mitgefühl schenken. Han Shan geht auch auf diese und andere **Spezialthemen** ein.

Alle Teilnehmer, die sich einen individuellen Austausch mit Han Shan wünschen, erhalten an diesem Retreat Gelegenheit für ein **persönliches Einzelgespräch**.

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.

Derzeit begleitet er in Thailand die Nava Disa Foundation, ein internationales Meditationszentrum, das er zuvor in Eigeninitiative erschaffen hat (www.navadisa.com).

Heute ist Han Shan Vorstandsvorsitzender und Gründer des in Europa etablierten Vereins „Universal Awareness Association“. Kernthema des Vereins ist „Achtsamkeit“ – die Schärfung des menschlichen Bewusstseins (www.unawa.world).

Seine Bücher sind zu Bestsellern geworden.



„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

Investition

Das 4 Tage - Achtsamkeitsretreat liegt bei **687, 00 €/Teilnehmer/in** (inkl. 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. Vielen Dank.

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.

Liebe Interessierte,

*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