

Programmübersicht



Achtsamkeitsretreat mit Han Shan
im Naturhotel Grafenast nahe Innsbruck
4 Tage 5 Nächte/ 14.09.2017 – 19.09.2017

Achtsamkeit – der Schlüssel zu einem ruhigen Geist und innerem Wohlbefinden



- 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
- Persönliche Einzelgespräche mit Han Shan (auf Wunsch)
- Schweigen als besondere Selbsterfahrung



Programm

Donnerstag, 14.09.2017

Anreisetag

bis 18:00 Uhr

Anreisen und Einchecken

19:00 Uhr

gemeinsames Abendessen und Kennenlernen

Freitag, 15.09.2017

1. Retreattag

08:00 - 09:30 Uhr

gemütliches Frühstück

09:30 - 12:30 Uhr

Retreat (inkl. kl. Pausen)

12:30 - 14:00 Uhr

Mittagessen und Pause

14:00 - 17:00 Uhr

Retreat (inkl. kl. Pausen)

17:00 - 18:00 Uhr

Zeit zum Relaxen

18:00 - 19:00 Uhr

freiwilliges gemeinsames Abendchanting und Meditation

19:00 Uhr

gemeinsames Abendessen und Austausch

Samstag, 16.09.2017

2. Retreattag

Ablauf wie Freitag



Programm

Sonntag, 17.09.2017

3. Retreattag

08:00 - 09:30 Uhr

gemütliches Frühstück

09:30 - 12:30 Uhr

Retreat (inkl. kl. Pausen)

12:30 - 14:00 Uhr

Mittagessen und Pause

14:00 - 17:00 Uhr

Retreat – offizieller Schweigenachmittag (freiwillig)
Schweigezeit als besondere Selbsterfahrung
(freie Zeiteinteilung für Rückzug, Zentrierung,
Selbstreflexion, etc...)

persönliche Gespräche mit Han Shan
(auf Wunsch, nach Termin)

18:00 - 19.00 Uhr

freiwilliges gemeinsames **Abendchanting und Meditation**

19.00 Uhr

gemeinsames achtsames Abendessen schweigend
(besondere Selbsterfahrung)

danach Rückzug, dieser Tag endet schweigend

Montag, 18.09.2017

4. Retreattag

siehe Folgeseite



Programm

Montag, 18.09.2017

4. Retreattag (dieser Tag beginnt schweigend)

08:00 - 09:30 Uhr

achtsames Frühstück - **schweigend**

09:30 - 12:30 Uhr

Retreat (inkl. kl. Pausen)

offizieller Schweigevormittag (*freiwillig*)

Schweigezeit als besondere Selbsterfahrung
(*freie Zeiteinteilung für Rückzug, Zentrierung,
Selbstreflexion, etc...*)

persönliche Gespräche mit Han Shan

(*auf Wunsch, nach Termin*)

12:30 - 14:00 Uhr

Mittagessen und Pause – Ende der offiziellen Schweigezeit

14:00 - 17:00 Uhr

Retreat (inkl. kl. Pausen)

17:00 - 18:30 Uhr

Zeit zum Relaxen

18:30 Uhr

gemeinsames Abschlussabendessen und Ausklang

Dienstag, 19.09.2017

offizieller Abreisetag

Ab 07:30 Uhr

individuelles Frühstück

*Wir wünschen allen Teilnehmern alles Gute und eine achtsame Heimreise!
Herzliche Grüße,*

HAN SHAN & UNAWA & NATURHOTEL-GRAFENAST-TEAM