



**Samstag, 3. November 2018 von 10 – 18 Uhr und
Sonntag, 4. November 2018 von 10 – 17 Uhr**

Achtsamkeit – die höchste Form des Selbstmanagements

**2-Tages-Retreat
mit Master Han Shan**

Ort: UNITY-SCHWEIZ, Bern

„Sei deines eigenen Glückes Schmied.“

„Die Zeit ist immer in Bewegung und bleibt nie stehen. Jeder neue Moment wird in seiner Entstehung auch schon wieder Vergangenheit. Nehmen wir den Moment mit unserer geschärften Achtsamkeit wahr, öffnen wir uns für die Gaben, die das Universum jeden Moment neu für uns bereit hält, anstatt uns an Vergangenem festzuhalten.“ (Han Shan)

Allzu oft übertragen wir anderen die Verantwortung für unser Leben und für unser Wohlbefinden. Richtige Achtsamkeit befähigt uns, das Ruder unseres Lebens in die eigenen Hände zu nehmen und der Schmied unseres eigenen Glückes zu sein.



Han Shan

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 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 an sich zu arbeiten und klares geistiges Potenzial freizulegen (www.navadisa.com).

In seinen Retreats in Europa gibt Han Shan wertvolle Anstöße für tiefe Einsichten und stellt Werkzeuge zur Verfügung, die helfen die unermessliche Kraft und Lebensweisheit unseres menschlichen Seins zu enthüllen.

Han Shan gründete in Europa den gemeinnützigen Verein „Universal Awareness Association“ (UNAWA) 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.“

Themenschwerpunkte des Retreats

„Richtige Achtsamkeit ist die Wissenschaft des Geistes und somit die höchste Form von Lebensmanagement.“ (Han Shan)

Unsere Themenschwerpunkte im Wechselspiel von Erklärungen und praktischen Meditationsübungen:

- **Was bedeutet richtige Achtsamkeit als Lebensphilosophie und wie kann sie helfen, in meinem Leben neue Türen zu öffnen?**
- **Die “INSIGHT mind Focusing Methode™” nach Han Shan**
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
 - **Der Körper** - und die damit verbundenen geistigen Einwirkungen
 - **Gemütszustände** - und wie sie unser Leben grundlegend beeinflussen
 - **Gedanken und Gefühle** - und die Wirkungsweise unserer verständlichen Trickkiste
 - **Sinneswahrnehmungen** - und wie wir uns von äußeren Einwirkungen schützen können
- **Wie integriere ich Achtsamkeit in den Alltag und wie gelingt es mir, in meiner Mitte zu bleiben?**
- **Wie funktionieren die Gesetze der Resonanz? – Ziehe ich an, was ich aussende?**
- **Die Kraft der vier noblen Tugenden als grundlegende Lebensausrichtung**
 - universelle Liebe
 - Mitgefühl statt Mitleid
 - Mitfreude
 - mentale Ausgeglichenheit

Was erwartet uns in den gemeinsamen zwei Tagen?

Han Shan nimmt uns mit auf eine Reise zu uns selbst und zeigt uns den Zugang zum wahren Wesenskern unseres menschlichen Seins.

Auf seine weise Art löst er neue Ansichten bei uns aus und stellt uns Werkzeuge zur Verfügung, die es erlauben, unser tiefes geistiges Potenzial freizulegen, um uns für die Umstände des Lebens zu rüsten.

Die Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit verursachen Dauerstress, der auf unseren Geist einwirkt und unser menschliches Potenzial überlagert. Das hat auch Auswirkungen auf unsere körperlichen Funktionen und damit auf unseren Gesundheitszustand.

Oft versuchen wir die immer wieder auf uns einwirkenden Umstände und Situationen zu bekämpfen und lassen uns dadurch noch tiefer in die mentale Stressspirale hineinziehen.

Wir können das Entfalten der Zeit und die Änderungen, die sie für unser Leben mit sich bringen, nicht anhalten. Aber wir können uns selbst befähigen, mit den Umständen umzugehen und sie auf weise Art nutzen, anstatt von ihnen übermannt zu werden. Der Universalschlüssel ist geschärfte Achtsamkeit. Sie hilft uns vom Kämpfer zum Nutzer zu werden.

Han Shan zeigt auf, wie es uns durch richtige Achtsamkeit gelingen kann, eigene geistige und körperliche Vorgänge im Moment ihrer Entstehung zu erkennen und uns durch die klare Wahrnehmung der Abläufe die Möglichkeit zu eröffnen, sie zu ändern. Geistige Klarheit befähigt uns auch, in herausfordernden Lebenssituationen die innere Mitte zu wahren und das Richtige im richtigen Moment zu tun. Unser Leben gestaltet sich in weiser Einsicht der Dinge und erhält einen tieferen Sinn.

Kosten: CHF 350.-

Weitere Informationen und Anmeldung bitte an das Sekretariat:

Königweg1A, 3006 Bern - Tel. 031 351 40 38 oder per Mail:

info@unity-schweiz.ch