



— UNAWA —
Universal Awareness Association

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

ACHTSAMKEIT – DIE HÖCHSTE FORM VON LEBENS MANAGEMENT

Retreat mit Han Shan in Altstätten (Schweiz) vom 14.08.2020 - 16.08.2020

Eine UNAWA Veranstaltung



HAN SHAN – DER REFERENT

In Deutschland geboren, führte Han Shan als erfolgreicher Unternehmer viele Jahre seinen weltumspannenden Konzern in Asien.

Anlässlich eines dramatischen Autounfalls, den er unverletzt überlebte, vollzog sich ein unerwarteter Wendepunkt in seinem Leben. Mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert, überdachte er sein Leben völlig neu. Er verschenkte sein komplettes Vermögen und ließ alles los. Zehn Jahre lebte er als Bettelmönch in Thailand, zwei Jahre davon auf einer unbewohnten Insel. Durch Meditation und neue Lebensansätze ergründete er die unermessliche Kraft und geistige Klarheit, die dem Menschsein zu Grunde liegen.

In Thailand schuf er die heutige Nava Disa Foundation, ein internationales Retreatcenter. Hier eröffnet sich für alle Bereitwilligen ein energetisch unterstützendes Umfeld, den eigenen Geist zu erforschen und ihr Leben mit gewonnen Erkenntnissen zu bereichern.

In Österreich gründete Han Shan den gemeinnützigen Verein UNAWA – Universal Awareness Association – mit Sitz in Himmelberg/Kärnten. Kernthema des Vereins ist die Entfaltung neuer Lebenseinsichten durch geschärfte geistige Wahrnehmung (Awareness).

In Europa gibt Han Shan in Seminaren und Retreats sein realisiertes Wissen weiter und zeigt den Zugang zu der hintergründigen Natur des menschlichen Geistes. Er gibt wertvolle Impulse für tiefe Einsichten und stellt Werkzeuge zur Verfügung, die es erlauben, verborgenes geistiges Potential freizulegen.

Bücher:

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

*»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 Vergangenen festzuhalten.«
(Han Shan)*

Liebe Interessierte,

All zu 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.

Was erwartet uns in den gemeinsamen drei Tagen?

Han Shan nimmt uns mit auf eine Reise zu uns Selbst und zeigt uns den Zugang zu dem wahren Wesenskern unsers 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 körperliche Funktion 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 dazu ist geschärfte Achtsamkeit, sagt Han Shan. 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 wie wir uns durch die klare Wahrnehmung der Abläufe auch die Möglichkeit 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.

*»Richtige Achtsamkeit ist die Wissenschaft des Geistes
und somit die höchste Form von Lebensmanagement.«
(Han Shan)*

Unsere Themenschwerpunkten 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 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 bedeutet Karma und wie kann es mein Leben beeinflussen?**
- **Die Kraft der 4 »Noblen Tugenden«**
 - *Universelle Liebe*
 - *Mitgefühl*
 - *Mitfreude*
 - *Mentale Ausgeglichenheit*

Unser Programmablauf

1.Tag

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 12:30 Uhr
12:30 - 14:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr
17:00 Uhr
18:00 - 18:45 Uhr
19:00 - 20:30 Uhr
20:30 Uhr

14.08.2020

gemeinsames Frühstück
Retreat inkl. kl. Pausen
gemeinsames Mittagessen – Pause/Austausch
Fortsetzung Retreat inkl. kl. Pausen
offizielles Ende des Retreattages
freiwilliges gemeinsames **Abendchanting und Meditation**
gemeinsames Abendessen und Ausklang
Rückzug

2.Tag

15.08.2020

Ablauf gemäss 1. Tag

...

... unser Programmablauf

3.Tag

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 12:30 Uhr
12:30 - 14:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr
17:00 Uhr

16.08.2020

gemeinsames Frühstück und Austausch
Retreat inkl. kl. Pausen
gemeinsames Mittagessen – Pause/Austausch
Fortsetzung Retreat inkl. kl. Pausen
offizielles Ende des Retreats

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.

Weitere Informationen

Ansprechpartnerin und Organisatorin für unser Retreat: **Susanne Bucher**



Balance – Praxis für neuromuskuläres Bewegungslernen

Telefon: +41 (0)71 755 84 10

Mobile: +41 (0)76 581 06 65

E-Mail: info@feldenkrais-rheintal.ch

Homepage: <https://www.feldenkrais-rheintal.ch/index.php/de/>

Lokation

Balance – Praxis für neuromuskuläres Bewegungslernen
Adresse: Bühl 5, CH-9450 Altstätten



Unser spezielles Retreat findet in der schönen schweizerischen Bergwelt bei unserer lieben **Susanne Bucher in Altstätten** statt. Als erfahrene Veranstalterin stellt sie uns mit ihrem urig-modernen Heim, mit Blick auf das Rheintal und ihrem liebevollen Service, einen tragenden Rahmen zur Verfügung, bei dem wir wohl versorgt das Außen »draußen« lassen und den Blickwinkel nach innen richten können.

Investition und Anmeldung

Diese Veranstaltung beruht auf Spendenbasis.

Nach dem Retreat haben alle Teilnehmer/innen die Gelegenheit ihre individuelle Wertschätzung durch eine monetäre Gabe auszudrücken. Diese Gaben kommen unserem gemeinnützigen Verein „Universal Awareness Association“ - kurz „UNAWA“ zu Gute.

Der Referent und alle Mitwirkenden stellen ihre Dienste unentgeltlich zur Verfügung.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu tragen und werden über die Veranstaltungspartner erhoben.

Anmeldung bei Susanne Bucher

Wir bitten um Anmeldung per E-Mail oder Telefon, da die Teilnehmerplätze beschränkt sind.

Telefon: 0041 76 581 06 65 oder E-Mail: info@feldenkrais-rheintal.ch

Anmeldegebühr (Kosten für Verpflegung und Administration):

CHF 189.— pro Retreat und wird durch Susanne Bucher bei der Anmeldung erhoben.

Weitere Hinweise:

Unterkunftsmöglichkeiten in Veranstaltungsortnähe

Hotels in Altstätten oder Gais AR (beides jeweils 10 Autominuten entfernt).

Susanne gibt gerne nähere Informationen.

Wegbeschreibung:

Ort: Bühl 5, 9450 Altstätten (nicht jedes Navi findet es)

Zufahrt von Altstätten – Richtung Gais: nach Restaurant ›Frohe Aussicht‹ rechts in Strasse ›Rahn-Bühl‹ einbiegen, nach Wald – links dann rechts ein Haus an der Strasse – nach Kurve links Parkplätze und Zufahrt

Zufahrt von Gais – Richtung Altstätten: nach Bahnübergang Kreuzstrasse links in Strasse Rahn-Bühl einbiegen, nach Wald – links dann rechts ein Haus an der Strasse – nach Kurve links Parkplätze und Zufahrt

Parkplatz: Zufahrtsstrasse Bühl 5, CH-9450 Altstätten

Mitfahrgelegenheit: bitte Susanne melden (Tel. **+41 76 581 06 65**)

Über Universal Awareness Association

UNAWA, bildet mit seinem Verein eine Brücke für alle, die sich über das Thema »Achtsamkeit« mit sich selbst beschäftigen, innere Zentrierung erfahren und durch einen klaren Geist, persönliche Stärken freisetzen möchten. **Han Shan** ist Gründer und Vorstandsvorsitzende dieses gemeinnützigen Vereins, der sich für die Entfaltung einer kooperierenden und sich unterstützenden Gesellschaft einsetzt, in der die Grundwerte einer ethischen Lebensführung höchste Priorität hat. Dazu gehört besonders die Tugend des Gebens, Wahrhaftigkeit, Respekt vor allem Leben und universelles Verständnis. UNAWA möchte die Menschen anregen, Verantwortung für das eigene Denken und daraus resultierende Handeln zu übernehmen. Über die Arbeit an uns selbst, also durch Schärfung unserer Achtsamkeit, können wir individuelle Talente freilegen, inneren Frieden erfahren und unsere Multidimensionalität entdecken. Dieses Potenzial bildet eine authentische Grundlage für eine Gemeinschaft mit wachsendem Bewusstsein, die geistig autark ist und viel Gutes in unserer Welt bewegen kann (www.unawa.world).

***Wir heißen alle Teilnehmer/innen herzlich willkommen
und freuen uns auf eine gemeinsame intensive Zeit!
Mit den besten Wünschen,***

Han Shan & UNAWA & Susanne Bucher