



Achtsamkeit- die höchste Form des Selbstmanagements

2-Tages-Retreat mit Master Han Shan 2021

Samstag, 20. November von 10 – 18 Uhr und Sonntag, 21. November von 10 – 17 Uhr



Es gibt nur eine Zeit, die im Leben wichtig ist, und diese Zeit ist jetzt! Daher ist es wichtig, Achtsamkeit mit in den Tag zu tragen. Achtsamkeitstraining schult systematisch die Selbstwahrnehmung und ermöglicht durch Innenschau die Perspektive eines neutralen Beobachters einzunehmen. So ist es möglich, Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung zu erkennen und mögliche starre und blockierende Verhaltensmuster und Denkabläufe loszulassen.

Durch diese Erkenntnisprozesse werden innere Ressourcen freigesetzt.

Das Thema Achtsamkeit könnte aktueller nicht sein, wird es doch als neues Leitkonzept in der Psychotherapie verwendet.

In seinem Seminar vermittelt Han Shan die Grundlagen der von ihm entwickelten „Insight Mind Focusing Methode“. Diese Meditation leitet sich von der von Gautama Buddha entwickelten Vipassana Meditation ab und ist ein wichtiges Werkzeug, um über "Bodyscanning", bewusstes Atmen und Achtsamkeit auf alle auftretenden Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen das Bewusstsein zu schärfen und den Geist zu beruhigen. Mit der daraus wachsenden Klarheit und einer verbesserten intuitiven Wahrnehmungsfähigkeit, ist der oder die Praktizierende in der Lage, flexibler und gelassener mit aktuellen und oft auch unerwarteten Gegebenheiten umzugehen. So kann das Bestmögliche aus der Situation realisiert werden. Master Han Shan ist einer der profiliertesten deutschsprachigen spirituellen Lehrer, Autor und Seminarleiter. Als Hermann Ricker in Deutschland geboren, war er lange erfolgreicher Manager eines weltumspannenden Konzerns in Asien. Ein dramatischer Autounfall veränderte sein Leben. 1995 entschied er sich, als buddhistischer Mönch zu leben: heute führt er in Thailand das "Nava Disa Retreat Center" und lehrt weltweit das Achtsamkeitstraining und die natürlichen Energie-Gesetze. Sein Buch, „Wer loslässt, hat zwei Hände frei“, ist heute ein internationaler Bestseller.

Kosten: CHF 350.-

Weitere Informationen und Anmeldung bitte an das Sekretariat:
Königsweg1A, 3006 Bern - Tel. 031 351 40 38 oder per Mail: info@unity-schweiz.ch