

# Achtsamkeit – die höchste Form von Lebensmanagement

Achtsamkeitsretreat mit Master Han Shan im Posthotel Achenkirch  
22.-26.11.18 | 07.-11.03.19 | 17.-21.10.19



Die hohen Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit überfluten uns mehr und mehr. Mentaler und physischer Dauerstress ist die Folge und benebelt unseren Geist. Wir können die Zeit nicht anhalten oder sparen, aber wir können sie bestmöglich nutzen – durch Achtsamkeit im Moment. Master Han Shan zeigt uns, wie das gelingen kann und wie wir über die Schärfung unseres Bewusstseins unserem Leben einen tieferen Sinn geben können.

# Achtsamkeit – die höchste Form von Lebensmanagement

Achtsamkeitsretreat mit Master Han Shan im Posthotel Achenkirch  
22.-26.11.18 | 07.-11.03.19 | 17.-21.10.19

**Master Han Shan** baute als Unternehmer einen weltumspannenden Konzern in Asien auf. Nach einem schweren Autounfall beschloss er, alles hinter sich zu lassen und für 10 Jahre als Bettelmönch in Thailand zu leben. Später gründete er die „**Nava Disa Foundation**“ (internationales Retreatcenter im Nordosten von Thailand) und die „**Universal Awareness Association**“ (Verein für geistige Achtsamkeit in Himmelberg), wo er heute tätig ist.

## Ablauf

Donnerstag:	20:00 Uhr Vortrag mit Master Han Shan (optional), „Wer loslässt hat zwei Hände frei!“
Freitag, Samstag und Sonntag:	09:30 - 12:30 Uhr: Retreat 14:00 - 17:00 Uhr: Retreat 18:00 - 19:00 Uhr: freiwilliges gemeinsames Abend- chanting und Meditation

Gemeinsames Frühstück und Abendessen in der Gruppe - zusammen mit Master Han Shan.

## Themenschwerpunkte während der Retreateinheiten:

INSIGHT mind focusing Methode | Was ist wirkliche Achtsamkeit? | 4 Grundlagen der Achtsamkeit | Integration von Achtsamkeit im Alltag | Gesetze der Resonanz | Karma und dessen Zusammenhang mit meinem Leben | Die 4 „noblen Tugenden“

## Preise pro Person für 4 Übernachtungen (Anreise Donnerstag, Abreise Montag)

inkl. Wohlfühlpension und Retreat mit Master Han Shan

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Natur	€ 1630,-	€ 160,-
Landhaus	€ 1708,-	€ 160,-
Landhaus-Suiten	€ 1879,-	€ 200,-
Junior- / Schlössl-Suiten	€ 1914,-	€ 200,-
SigNature-Suite	€ 1965,-	-----

## Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at