

TRINITY

Han Shan Achtsamkeit

Die höchste Form des Selbstmanagements

176 Seiten, **Trinity Verlag**
13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur
14,95 € (D) / 15,40 € (A)
ISBN 978-3-941837-75-1

Erscheinungstermin: **10. September 2012**



Achtsamkeit als Lebensweg: Vom Millionär zum Bettelmönch

Die Anforderungen von Beruf und Alltag gelassen annehmen, mit sich selbst und anderen in Harmonie leben, und eine gelingende Partnerschaft ermöglichen – **Han Shan** gibt uns hochwirksame **Achtsamkeitstechniken** an die Hand, mit denen wir uns von Konditionierungen befreien und unser wahres Potenzial erschließen können. Damit lernen wir, die uns gegebenen Energien wahrzunehmen, zu stärken und auszubalancieren.

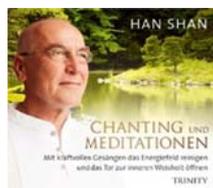
Alles, was wir für Glück und innere Harmonie brauchen, ist nach Ansicht des Autors bereits in uns angelegt. Der Manager, der aus freien Stücken zum Bettelmönch wurde, entwickelte mit dem *INSIGHT Mind Focusing* ein Achtsamkeitstraining, das uns einen direkten Zugang zu unserem wahren Selbst und unserem verborgenen Potenzial ermöglicht. Eine Rückbesinnung auf ethische Werte wie Mitgefühl, universelle Liebe, Mitfreude und mentale Ausgewogenheit verhilft uns zu einer neuen Qualität und Harmonie im Zusammenleben mit allen lebenden Wesen. Wer sich selbst managen lernt, kann Glück und Frieden in sich realisieren und hinaus in die Welt tragen.



Im Einklang mit dem Fluss des Lebens - DVD

Han Shan und der Weg der Achtsamkeit

Spielzeit: ca. 65 Min., **Trinity Verlag**, ET: Nov. 2012
16,95 € (D/A), ISBN 978-3-941837-76-8



Chanting und Meditationen - CD

Mit kraftvollen Gesängen das Energiefeld reinigen und das Tor zur inneren Weisheit öffnen

Spielzeit: ca. 45 Min., **Trinity Verlag**, ET: Sept. 2012
9,95 € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-941837-77-5

Außerdem erscheinen eine CD mit Original-Chantings aus dem *Nava Disa Retreat*, gesungen auf Pali sowie ein inspirierender Dokumentarfilm über das Leben und die Arbeit von Han Shan, mit vielen Übungen, Meditationen und Tools.

Han Shan

wurde als Hermann Ricker in Deutschland geboren und war viele Jahre lang Manager eines Konzerns in Asien. Nach einem dramatischen Autounfall überdachte er sein Leben völlig neu: 1995 entschied er sich, als buddhistischer Mönch zu leben; heute führt er in Thailand das *Nava Disa Retreat Center*. Sein Buch *Wer loslässt, hat zwei Hände frei* avancierte zum Bestseller. Weitere Infos unter: www.han-shan.de.