

**Das Rückzugs-Wochenende von und mit Master Han Shan in der Domperle
vom 13.April 2012 bis 15. April 2012**

Was Sie unbedingt wissen sollten.

Ort der Veranstaltung

In der Domperle in 72525 Münsingen-Buttenhausen, Mühlsteige 20

<http://www.domperle.de/>

Der Zeit- und Ablaufplan

Freitag; Workshop-Beginn:

18.00h	Erste Schritte der Achtsamkeit
19.00h	Gemeinsames Abendessen,
open end	spannende Kennenlerngespräche.

Samstag; Workshop-Beginn:

08.30h	Gemeinsames Frühstück
09.30h	Beginn Retreat, „ INSIGHT “mindfocusing Bedeutung der momentanen Achtsamkeit Einführung in die 4 Punkte der Achtsamkeit
13.00h bis 14.00h	Mittagspause mit gemeinsamer Mahlzeit
14.00h bis 18.00h	Fortsetzung Retreat „ INSIGHT “mindfocusing Praktizierung der momentanen Achtsamkeit
18.30h bis 19.30h	Gemeinsames Abendessen
ab 20.00h	Freiwilliges, gemeinsames Chanting und anschließende Mediation mit Master Han Shan
open end	

Sonntag; Workshop-Beginn:

07.30h bis 08.30h	Freiwillige, gemeinsame Meditation Master Han Shan, vorher kurzes Chanting
08.30h bis 09.30h	Gemeinsames Frühstück
09.30h	Fortsetzung Retreat „ INSIGHT “mindfocusing Die Kraft der vier noblen Tugenden im Alltag
13.00h bis 14.00h	Mittagspause mit gemeinsamer Mahlzeit
14.00h bis 17.00h	„levels of mindfulness Abschließende Fragen und Antworten

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage und wünschen Ihnen schon jetzt eine interessante Entwicklung.
Jeder Retreatgast erhält ein von Master Han Shan unterschriebenes

Teilnahmezertifikat.

Alle Mahlzeiten sind im Preis enthalten. Es wird nur vegetarische Kost angeboten.
Investition 490.-€ incl. 19% MwSt.

Die Anmeldung geben Sie bitte per Mail an

info@norbert-glaab.de

oder Fax 0 71 27 92 59 21

für weitere Fragen: Tel. 0 71 27 92 59 23

Ihr Platz ist nach der schriftlichen Anmeldung und der Seminargebühr für Sie verbindlich. Der Reihenfolge des Eingangsdatums wird berücksichtigt.

Weiter allgemeine Hinweise

In der Domperle ist Hausschuhpflicht.

Matten und Sitzkissen sind vorhanden. Wer jedoch eine Decke benötigt oder das eigene Sitzkissen bevorzugt, wird gebeten dies mitzubringen.

Unterkunft:

Für die Übernachtungsmöglichkeit ist jeder selbst verantwortlich.

Das Gastgeber-Verzeichnis

http://www.muensingen.de/servlet/PB/show/1324474/Gastgeberverzeichnis_2011_Hohe%20Bildaufsung.pdf

Das Rose Biohotel-Restaurant in Hayingen-Ehestetten ist sehr empfehlenswert

http://www.wimsen.de/Biohotel_Restaurant_Rose/indexrose.htm

Die angebotenen Ferienwohnungen liegen bei ca. 30.-€ bis 40.-€ pro Nacht.

Ihr Fahrzeug:

In der Mühlesteige ist keine Parkmöglichkeit. Bitte nutzen Sie den ca. 150 Meter entfernten ausgeschilderten Wanderparkplatz an der Lauter.

Übrigens: Es ist auch eine gute Möglichkeit, an der Lauter einen Spaziergang zu machen. Wanderwege sind im ausreichenden Maße vorhanden.

Die Anfahrtsskizze finden Sie ebenfalls in der Domperlenbeschreibung.

<http://www.domperle.de/>

Von Bad Urach sind es mit dem Fahrzeug ca. 20 Minuten bis Buttenhausen.

Auch das Lautertal ist auf der Website der Domperle beschrieben.

Workshop: Wochenend-Retreat von und mit Master Han Shan in der Domperle am
13.April 2012 bis 15.April.2012

Anmeldung

Vorname: _____

Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ / Wohnort: _____

Email-Adresse: _____

Telefon: _____

Workshop Beginn am **13.04.2012 um 18.00Uhr**

Teilnahmekonditionen

Ich erkläre, dass ich für meine Teilnahme an diesem Workshop, meine Handlungen und mein Wohlbefinden selbst verantwortlich bin. Ich entlaste den Workshop-Leiter Norbert Glaab, und den Veranstalter, Mörikestraße 30, 72667 Schlaitdorf, von jeglicher Haftung.

Der Seminarpreis beträgt pro Person **490,00 Euro** (einschließlich Verpflegung in Büfett-Form 2X Frühstück/ Mittag/ Kaffeepause/ Abend; **Domperle-Honorar** sowie eine Teilnahmebestätigung von Master Han Shan) incl. 19%MwST. Die Überweisung des Betrags, sichert Ihren Seminarplatz.

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Retreat-Beginn wird diesbezüglich eine Bearbeitungspauschale von 150,00 Euro berechnet. Es kann alternativ eine Umbuchung auf eine Ersatzperson zur Seminarteilnahme gemeldet werden. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen wird Ihnen der vollständige Retreat-Preis in Rechnung gestellt.

Ja, ich bin mit diesen Konditionen einverstanden!

Unterschrift / Datum Ort

an Fax -Nummer Norbert Glaab 07127 92 59 21