



U Y A N A

UYANA 100 HOURS MMTT*

Begleite Andreas in Sri Lanka
zu einem zwei Wöchigen UYANA **100 Stunden**
***MEDITATIONS & MINDFULNESS**
TEACHER TRAINING



Du lernst und erforscht mit ihm verschiedenste Meditationstechniken aus verschiedenen Regionen dieser Welt und erfährst ihre heilende Kraft.

Meditation ist keine Religion und wir schulen Meditation völlig religionsfrei.

Meditation entspannt dich, hilft dir bei der Bewältigung von Angst, fördert deine positiven Emotionen, schult dein Gedächtnis und schärft deine Aufmerksamkeit sowie Wahrnehmung.

Lebe und erlerne in diesen zwei Wochen zudem Mindfulness, beim Essen, beim Gehen, beim Umgang mit dir selber und deiner Umwelt für mehr Fokussierung im Leben und eine engere Verbindung mit dir selbst und deiner Umwelt.



ANDREAS



Ich bin Andreas aus der Schweiz, Meister und zertifizierter Meditationstherapeut, Achtsamkeitscoach und bewusster Atemheilungsbegleiter. Ausgebildet wurde ich in Zürich, Rishikesh und Arambol von verschiedenen Meistern.

Ich wohne in Sri Lanka und leite Heilungs-Retreats in meinem eigenen kleinen, feinen Boutique-Resort inmitten der Natur, mit einem achtsamen Ansatz. Ich biete auch Einzelsitzungen in Atemarbeit, Meditation und Achtsamkeit an.

Meditation ist in unserer Welt bereits seit längerem angekommen und ist nicht mehr nur Mönchen und ähnlichen spirituellen Menschen vorbehalten. Ich beschäftige mich seit längerem mit Meditation, Mindfulness und Atemheilung.

In meiner jährlichen Auszeit in Europe habe ich mich an ein Zitat von Meister Dev Om erinnert. «Suche keine Followers, bilde Meister aus, damit diese dann wieder Meister ausbilden können».

Ich habe mir dieses Zitat zu Herzen genommen und ein **«UYANA 100 Stunden MMTT»** entwickelt. Ich habe all mein Wissen von verschiedensten Meistern zusammengetragen, meine Praxis im Meditieren, in der Achtsamkeit und Atemheilung sowie meine erfolgreiche Praxis im Aufbau und Durchführung von verschiedensten Heilungs-Retreats.





WER BIST DU?

Du bist offen, für Neues.
oder
Dich interessiert Meditation und du vertiefst dein Wissen.
oder
Du erweiterst deinen persönlichen Horizont.
oder
Du bist ein Yogi und festigst dein Wissen im Bereich Meditation
und integrierst Meditation in deinen Kursen.
oder
Du entwickelst dich mit Gleichgesinnten weiter.
oder
Du gibst deinem Leben Sinn.
oder
Du willst in Zukunft Workshops, Kurse oder Retreats im Bereich
Meditation und Mindfulness anbieten.
oder
Du bist Neugierig.
oder
Du bist einfach Du.

BRAUCHST DU VORKENTNISSE?

Nein!

Dieses 100 Stunden «UYANA MMTT» wendet sich an nicht Meditierende,
Meditations-Anfänger und / oder Fortgeschrittene.
Ich starte mit den Grundlagen,
somit sind alle Teilnehmer auf dem gleichen Stand.
Diese Ausbildung fusst auf der Grundlage von Liebe, Achtsamkeit,
Gleichberechtigung, Friede, Freude und Bescheidenheit.
Somit sind alle gleichermassen Willkommen. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse.



U Y A N A

WAS DARFST DU ERWARTEN VON DER MEDITATIONS-SCHULUNG?

Buddhistische Meditation
Indische Meditation
Suffi Meditation
Dynamische Meditation
Sitzende Meditation
Gehende Meditation
Arbeitende Meditation
Stille Meditation
u.v.m.

WAS DARFST DU ERWARTEN VON DER MINDFULNESS-SCHULUNG?

Mindful essen
Mindful gehen
Mindful sprechen
Beobachten deines Egos
Lernen loszulassen
Im Moment bleiben
Den Moment genießen
Dankbarkeit
u.v.m.

WAS DARFST DU ERWARTEN VON DER RETREAT ORGANISATION?

Verschiedene
Begrüßungsrituale
Seminar Aufbau
Coaching des Tagesablaufs
Begleitung der Meditationen
Verschiedene
Abschlussrituale
u.v.m.

WAS DARFST DU ZUSÄTZLICH ERWARTEN?

Einen Abend mit Gong-Sound-Healing Meditation
Drei Abende mit Breath Healing Meditation
Jede Woche einen Besuch im buddhistischen Tempel,
wo wir zusammen meditieren
Blessing und Gespräch von/mit einem Mönch, wenn gewünscht
Altar bauen und schmücken. Puja.
Drei Malzeiten am Tag (vegetarisch oder vegan)
Luxuriöse Zimmer
25 Meter Pool
5000 m2 Garten um sich zurückzuziehen
Kleinste Gruppen – viel Privatsphäre
Abschlussarbeit
UYANA 100 Stunden MMTT Zertifikat



U Y A N A

Luxuriöse Unterkunft UYANA Boutique Hotel & Retreat



Geniesse unseren 5000 m² großen Garten mit besonderen Plätzen zum Entspannen. Rieche und genieße die vielen verschiedenen Blumen, Bäume und Sträucher. Lass deinen Blick über das malerische Reisfeld schweifen, während du durch den Garten spazierst. Beobachte alle Arten von exotischen Vögeln und lausche ihrem Gesang.

WAS DU MITBRINGEN SOLLTEST

Bequeme, atmungsaktive Kleidung bevorzugt weiss oder hell.

Neben der sitzenden Meditation bewegen und tanzen wir.

Etwas zu schreiben und Tagebuch

Badesachen und 2 Sarongs

Dein persönlicher Gegenstand, der dir am Herzen liegt.





U Y A N A

DATEN UND PREISE 2023

- 05.03.23 (Anreise) – 19.03.23 (Abreise), Sri Lanka (MMTT 23_03)
- 09.04.23 (Anreise) – 23.04.23 (Abreise), Sri Lanka (MMTT 23_04)
- 07.05.23 (Anreise) – 21.05.23 (Abreise), Sri Lanka (MMTT 23_05)

Unterkunft luxuriöses UYANA:

100 Stunden Ausbildung und 14 Nächte mit Vollpension:

Doppelbelegung Suite mit Kingsize Bett Euro 1'995 pro Person für 14 Nächte

Einzelbelegung Suite mit Kingsize Bett Euro 2'450 für 14 Nächte

Doppelbelegung Twin Suite mit zwei Einzelbetten

Euro 1'890 pro Person für 14 Nächte

Einzelbelegung Twin Suite mit zwei Einzelbetten Euro 2'240 für 14 Nächte

WAS IST IM PREIS INKLUSIVE

100 Stunden Meditations- und Mindfulness Teacher Training mit Andreas und weiteren Coaches

Ayurvedische Massage

Gong-Sound-Healing-Abend

Breath-Healing

Besuche und Meditation im Tempel

Blessings

Gesunde, nahrhafte Mahlzeiten (vegetarisch und vegan) für alle Teilnehmer

Überraschungsabend

Einzigartige lebensverändernde Erfahrungen

14 Übernachtungen in Luxus-Doppelzimmern oder
einem Luxus-Zweibettzimmer

Kostenloses Fiber WIFI

Erstklassige Betreuung durch unsere Mitarbeitenden

Toilettenartikel

Hochwertige Perkal-Bettwäsche 300

Im Preis zudem inbegriffen sind Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten und Klöstern in der Umgebung und mehr, wenn gewünscht und Zeit vorhanden ist.



Zahlungsinformationen

Um deinen Platz zu sichern, sind wir dir dankbar, wenn du im Voraus (das Buchungsfenster wird jeweils einen Monat vor Beginn der Schulung geschlossen) eine Anzahlung von 50% des Gesamtbetrages pro Person für 14 Nächte leistest. Die restlichen 50% müssen spätestens 14 Tage vor der Ankunft bezahlt werden.

Stornierungsbedingungen:

Wenn die Schulung vom Veranstalter nicht durchgeführt wird. Wird der volle bereits geleistete Betrag zurückvergütet. Zusätzliche Entschädigungen werden vom Veranstalter wegbedungen.

Muss der Teilnehmer seinen Platz im UYANA 100 Stunden MMTT absagen und informiert den Veranstalter bis spätestens einen Monat vor der Anreise, wird die 50% Anzahlung vom Veranstalter vollständig zurückerstattet. Abzüglich allfälliger Währungsdifferenzen und Kreditkartenspesen.

Muss der Teilnehmer seinen Platz im UYANA 100 Stunden MMT absagen und informiert den Veranstalter später als 14 Tage vor der Anreise und der Veranstalter kann kurzfristig den Platz nicht anderweitig vergeben, verfällt der Anspruch auf die erste und auf die zweite Zahlung.

Es erfolgt keine Rückerstattung.

Erfolgt keine Zahlung der zweiten 50% bis spätestens 14 Tage vor Anreise, verfällt der Anspruch auf einen Platz im UYANA 100 Stunden MMTT und die erste Teilzahlung wird nicht zurückerstattet.

Buchbar ausschließlich über www.uyana.lk sichere Buchung VISA und Mastercard oder direkte Überweisung auf unser Euro-Konto:

DKB (Deutsche Kreditbank AG), 10919 Berlin BIC DKB: BYLADEM1001
Andreas Gloor, Gurukanda, Kathaluwa, Ahangama – Sri Lanka
IBAN DE10120300001064091505

Bitte beachten: Am ersten Anreisetag, findet keine Schulung statt. Abendessen, leichtes Mittagessen, Obst und Säfte zur Begrüßung sind im Preis enthalten. Am Tag der Abreise, findet keine Schulung statt. Frühstück und leichtes Mittagessen sind inbegriffen.
Der Unterricht findet auf Englisch und/oder Deutsch statt.

Wir bieten diese Schulungen für eine kleine, interessierte Gruppe von Teilnehmern an. Die Plätze werden nach dem Zahlungseingang vergeben. **Das Training wird ab vier Personen durchgeführt. Die maximale Anzahl Teilnehmer ist auf 8 Personen beschränkt.**

Es besteht die Möglichkeit, nach oder vor dem Retreat eine Verlängerungswoche maximal 7 Nächte (im Dezember können wir dir dieses Angebot nicht anbieten) oder Verlängerungstage bei UYANA zu vergünstigten Konditionen zu buchen.

Andreas informiert dich gerne persönlich über die Verfügbarkeiten und Konditionen.

KONTAKT

Für weitere Informationen wendest du dich bitte an den
Organisator der Veranstaltung in Sri Lanka:

Andreas Gloor
+94 76 447 43 96

(WhatsApp und Telefonanrufe)
uyana.info@gmail.com

www.uyana.lk

Instagram [@uyanalk](https://www.instagram.com/uyanalk) [@uyanalk_retreats](https://www.instagram.com/uyanalk_retreats)