



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 m<sup>2</sup> 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

- 05.02.23 (Anreise) – 19.02.23 (Abreise), Sri Lanka (MMTT 23\_02)
- 05.03.23 (Anreise) – 19.03.23 (Abreise), Sri Lanka (MMTT 23\_03)
- 09.04.23 (Anreise) – 23.04.22 (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](http://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](mailto:uyana.info@gmail.com)

[www.uyana.lk](http://www.uyana.lk)

Instagram [@uyanalk](#) [@uyanalk\\_retreats](#)