

Von: Johanna Schuh <insightvoice@gmx.net>
Betreff: **3 Jahre Insightvoice - Tag der offenen Tür am 1. Mai**
Datum: 28. April 2008 23:12:05 GMT+02:00
An: newsletter@insightvoice.at

Insightvoice News - 28. April 2008

Liebe Insightvoice-Community!

Wie im letzten Newsletter angekündigt, möchte ich Euch noch einmal herzlich zum Tag der offenen Tür am **1. Mai** einladen!

Für alle, die nicht kommen können, gibt's in diesem Newsletter das, was ich am 1. Mai in meiner "klugen Rede" einbauen werde:

Was hat sich in den letzten 3 Jahren getan, was sind die Pläne für 2008?

Noch einmal möchte ich aufmerksam machen auf die **Aktion** anlässlich des 3. Zentrums-Geburtstages: **3 x minus 30%** - das heißt, 3 Plätze für Naikan-Wochen oder Beruf.Zeit.Leben. um 30% billiger! ... gültig bis 10. Mai ... Details siehe

http://www.insightvoice.at/deutsch/news/fr_deutsch5.html

Hoert auf Eure innere Stimme und verleiht ihr Ausdruck!
Johanna Schuh

- =====
1. ___ RUECKBLICK: **3 Jahre Insightvoice**
 2. ___ AUSBLICK: **Was 2008 bringen wird**
 3. ___ IM ZENTRUM: **Insightvoice Event 3 - Tag der offenen Tür - 1. Mai**
 4. ___ TERMINKALENDER: **Mai bis September 2008**
- =====

alles was es zu wissen gibt: http://www.insightvoice.at/deutsch/news/fr_deutsch5.html

1. RUECKBLICK: **3 Jahre Insightvoice**
- =====

MEINE VISION:

Ich schaffe inmitten der Betriebsamkeit der Großstadt einen **Ort der Ruhe**. Egal, wie hektisch, laut und schnell es draußen zugeht: Sobald man das Insightvoice Naikan Center betritt kommt man in einen ruhigen klaren Raum.

Es erfüllt mich mit großer Freude, dass mir das gelungen ist!

Viele Menschen haben dazu beigetragen, dass das Zentrum entstehen konnte, viele Menschen sorgen dafür, dass es lebendig bleibt:

Ich möchte allen **ganz herzlich danken**, die das Zentrum und meine Arbeit unterstützt haben!

Ich hoffe, dass Ihr auch weiterhin meine Angebote in Anspruch nehmt, Empfehlungen ausspricht und Information darüber in die Welt trägt!

NAIKAN:

Begonnen hat alles mit **Naikan**. Naikan-Wochen, Naikan-Wochenenden, Tages-Naikan, Naikan-Infoabende waren von Anfang an im Programm. Später kamen 5-Tage-Naikan hinzu. Immer wieder habe ich Termine auf Anfrage individuell vereinbart - ich nenne es "**Exklusiv-Naikan**", wenn ich einen einzelnen Teilnehmer begleite. Natürlich gab es auch Naikan-Wochen mit 4 Teilnehmern, die also ausgebucht waren. Es gab auch **Naikan-Specials**: Naikan-Wochen in Kombination mit Seiki von Monika Farukuoye, in Kombination mit Zen, in Kombination mit meditativem Singen. Es gab auch Naikan unter der Leitung von Ingrid Proschak. Ingrid Stempel aus Deutschland hat ihre **Naikan-Ausbildung** bei mir abgeschlossen und von mir 2006 die Bestätigung als Naikan-Leiterin erhalten. Wer sich für die Ausbildung zur Naikan-Leiter/in interessiert: Seit kurzem sind meine Ausbildungsrichtlinien auf meiner Website nachzulesen.

ZEN:

Ich liebe die Einfachheit und Klarheit des Zen. Ohne Zweifel gehört Zen in mein Zentrum, das stand für mich immer außer Frage. Von Beginn an war der Dienstag für den [Zen-Praxisabend](#) reserviert. Es fanden auch einige [Zen-Praxistage](#) statt.

Schon ganz zu Anfang war mir klar, dass ich eine Zen-Praxis anleiten möchte, die für alle zugänglich ist. Es gibt bei den Zen-Praxisabenden nur noch Zen pur: Sitzen, Gehen, Sitzen, Gehen, Herz-Sutra, Sitzen. Sonst nichts. Offen für alle.

STIMME UND GESANG:

"Du singst doch - unterrichtest du auch?" Diese Frage war der Auslöser, dass ich seit Frühjahr 2006 [Einzelstunden](#) für Stimme und Gesang gebe. (Die Fragestellerin ist übrigens nach wie vor meine Gesangsschülerin.) Später kamen [Gesangs-Workshops](#) hinzu. Da ich viel Erfahrung mit der meditativen [Musik der Hildegard von Bingen](#) habe, gebe ich das in speziellen Workshops für Frauen weiter.

Nein, mein Gesangsunterricht ist definitiv nicht klassisch: Bei mir ist ein wesentliches Element die Schulung der Wahrnehmung, Übungen für Körper und Stimme gibt's natürlich auch. Eine der besten Übungen für die Stimme ist übrigens: Lachen. Und wir lachen viel in den Gesangstunden!

WORKSHOPS UND EINZELSTUNDEN:

Der Geist ruht nicht und lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen. Immer wieder entstanden Ideen für Möglichkeiten, Menschen in ihrer inneren Ruhe und Weiterentwicklung zu unterstützen. [Insightvoice-Einzelstunden](#) sind für Menschen, die über das Gespräch Unterstützung suchen. [Workshops](#) bieten Kombinationen aus verschiedenen Methoden an. Für alle, die gern unterschiedliche Zugänge nutzen.

GÄSTE IM ZENTRUM:

Seit dem Jahr 2006 haben die [Zen-Peacemaker](#) 1x im Monat einen Praxistag - sie sind quasi meine Stammgäste. Seit Frühjahr 2007 nutzt [Helga Kirpicsenko](#) meine Räumlichkeiten für Einzelstunden in Maltherapie und Lebensberatung. Seit Herbst 2007 gibt es am Donnerstag [Yoga](#) mit Marion Wapke. Seit kurzem nutzt die [Kwan Um Zen](#) Gruppe den Montag Abend für ihre Praxis.

Im Lauf der letzten drei Jahre haben verschiedene Menschen den Raum für ihre Aktivitäten gemietet, unter anderem Monika Farukuoye für Seiki, Rhiannon Augenthaler und Lou Martin für Channeling, und es gab noch Andere, die den Raum für einen Kurs oder Workshop gemietet haben.

KOOPERATIONEN:

Ich danke Franz Ramskogler für seine Hartnäckigkeit, mit der er sich um eine Zusammenarbeit mit mir bemüht hat. Aus seinem Engagement und seiner visionären Kraft sind unter dem Markennamen "[zenIntelligence](#)" qualitativ hochwertige [Firmen-Seminare](#) entstanden, bei denen ich seit Mai 2006 als Trainerin mitwirken darf. Es geht vor allem um Achtsamkeit, neben Coaching-Methoden wird Naikan als Kern-Methode viel Raum gegeben. Die Erfahrungen aus bislang 2 durchgeführten Seminarzyklen sind sehr positiv.

Es ist bereits Tradition, dass ich 3 x pro Jahr einen [Naikan-Vortrag](#) im [Polycollege Stöbergasse](#) in Wien halte. Zu Vorträgen über Naikan wurde ich auch eingeladen von [Hermine Hof](#) nach Tulln und dem [Verein Rose im Hof](#) nach Graz.

[Karola Beilschmidt](#) hat mich zur Leitung eines Gesangs-Workshops nach Rust eingeladen.

DEUTSCHLAND, SCHWEIZ:

In der [Schweiz](#) fand 2005 und 2007 jeweils eine Naikan-Woche unter meiner Leitung im Zentrum der Einheit auf der Schweibenalp statt.

In [Deutschland](#) fand 2005 und 2007 im Lindenhof Holledau jeweils eine Naikan-Woche unter meiner Leitung statt. Ingrid Stempel lud mich zur Leitung von mehreren Zen-Praxistagen nach Erding bzw. Wartenberg ein, und sie organisierte einen Naikan-Vortrag in Erding.

PRÄSENZ:

Im April 2007 habe ich meiner [Website](#) ein neues Design gegeben. Seitdem bekomme ich immer wieder positive Feedbacks über meine Internetseite - was mich sehr freut! Viele neue Funktionen sind hinzugekommen: der Naikan-Blog, der Einkaufswagen, und viele viele inhaltliche updates.

Seit Juni 2007 gibt es den [e-mail-Newsletter](#) in neuer Gestaltung. Mein Anliegen ist es, auch jenen

Menschen Interessantes zu bieten, die nicht "mal schnell" ins Zentrum kommen können, ich bemühe mich also um gute Inhalte. Damit Ihr das Lesen nicht verlernt ;-)
Anfang 2008 sind die Medien stärker auf Naikan und Insightvoice aufmerksam geworden, was mich sehr freut! Daher habe ich vor kurzem auf der Website die Rubrik "Presse-Stimmen" eingebaut. Ich hoffe auf eine laaaaaaange Liste ...

PERSÖNLICHES:

Man wächst mit seiner Aufgabe, so sagt man. Ich kann das nur bestätigen. In das Selbstbewusstsein als Unternehmerin musste ich erst hineinwachsen. An dieser Stelle möchte ich meinen Dank aussprechen: Allen voran meinem Freundeskreis, ohne Euer Wohlwollen und Eure offenen Worte hätte ich es nicht geschafft, "One-Woman-Show" zu sein. Dankeschön!

2. AUSBLICK: Was 2008 bringen wird

=====

Na ja, ich kann natürlich nicht hellsehen, aber ich möchte Euch gern berichten, was ich für dieses Jahr geplant habe.

SEMINARE UND EINZELSTUNDEN:

Klar ist, dass **Naikan** weiterhin der Schwerpunkt im Zentrum bleiben wird. Das seht Ihr mit einem Blick auf den Terminkalender.

Dort findet Ihr auch interessante **andere Seminare** wie Auszeit.Insight.Achtsamkeit. oder Naikan & Feng Shui.

Der **Zen-Praxisabend** wird ab September von Dienstag auf **Mittwoch** verlegt. Zen praktizieren wir in einer sehr einfachen und unreligiösen Weise, es geht einfach darum zur Ruhe zu kommen.

Stimmtraining und Gesangsunterricht biete ich in Kurzworkshops aber vor allem in Einzelstunden an - übrigens hat mich vor kurzem eine meiner Schülerinnen als "Psychopharmakum" bezeichnet, weil sie so viel mit mir lachen kann und sich ihre Stimmung dadurch aufhellt. Also: Stimmarbeit mit mir macht echt Spaß!

GÄSTE IM ZENTRUM:

Als regelmäßige Gäste im Insightvoice Naikan Center freue ich mich auf **Yoga** mit Marion Wapke immer Donnerstag Abend, auf die **Kwan Um Zen** Gruppe immer Montag Abend und auf die **Zen-Peacemaker** 1x im Monat. Außerdem gibt **Helga Kirpitsenko** Einzelstunden in Maltherapie und Lebensberatung. Am 30. November darf ich den Zen-Meister **Kosen Nishiyama Roshi** begrüßen, der auf Initiative von Franz Ramskogler einen Soto-Zen-Praxistag anleiten wird.

KOOPERATIONEN:

Die Zusammenarbeit mit Franz Ramskogler in den **Firmen-Seminaren** von zenIntelligence wird weiterhin sehr bereichernd sein.

Es gibt bereits Termine für **Vorträge und Seminare in Institutionen** wie Polycollege Wien, Rose im Hof, ORF Medienfrauentreffen. Die Liste darf gerne länger werden - ich nehme Einladungen mit Freude an!

DEUTSCHLAND, SCHWEIZ:

Ruedi Beiner hat in der **Schweiz** im Oktober eine Naikan-Woche unter unserer gemeinsamen Leitung auf der Schweibenalp organisiert. Mit Michael Müller stehe ich in Kontakt, er setzt sich ebenfalls für Naikan in der Schweiz ein.

In **Deutschland** findet im November eine Naikan-Woche unter meiner Leitung im Zentrum von Sabine Kaspari statt. Ingrid Stempel lädt mich zur Leitung von Zen-Praxistagen in ihr Zentrum nach Wartenberg ein.

Ständigen Kontakt gibt es auch mit Angelika Stempel von der Homöopathischen Gemeinschaftspraxis in Erding.

PRÄSENZ:

Ich sage Euch, das **Internet** ist ein ewiges Thema!

Nebenbei gesagt macht es mir Spaß, immer wieder Verbesserungsmöglichkeiten für meine **Website** zu finden. Ich plane ein FAQ-System zu integrieren, die berühmten Frequently Asked Questions im Überblick. Vielleicht finde ich auch eine Möglichkeit, eine Such-Funktion einzubauen. Bin mal gespannt, ob ich das bis Ende 2008 umsetzen kann.

PERSÖNLICHES:

Im November schlieÙe ich eine 3jähriqe Ausbildung an der "Deutschen Schule für Angewandte Energiekörpermedizin" ab. Dieses Know How fließt bereits in meine Arbeit ein und erweitert das Spektrum der Themen, bei denen ich Menschen weiter helfen kann.

Ich blicke mit viel Zuversicht in die Zukunft. Auch wenn manche Tage mit schwierigen Herausforderungen auf mich warten sollten: Ich bin entschlossen, an meinen Aufgaben weiter zu wachsen. Auf geht's!

3. IM ZENTRUM: Insightvoice Event 3 - Tag der offenen Tür - 1. Mai

1. Mai 2008 Programm:

- 16 Uhr: Zen-Praxis (für Anfänger gibt es eine Einführung)
- 17 Uhr: Naikan-Information
- 18 Uhr: Rückblick auf 3 Jahre, Ausblick auf 2008
- 19 Uhr: Stimme - gemeinsam tönen (Mini-Workshop)

Es wird gemütlich!

Aktion: 3 x minus 30% !

Und bereits traditionell: **minus 10%** auf alles bei Barzahlung am Tag der offenen Tür!

http://www.insightvoice.at/deutsch/news/fr_deutsch5.html

4. TERMINKALENDER: Mai bis September 2008

- 1. Mai, Do 16-20 h __ TAG DER OFFENEN TÜR
- 4. Mai, So __ Beurf.Zeit.Leben. Start 6-Monate-Programm
- 6. Mai, Di __ Zen-Einführung
- 9. Mai, Fr 18-21 h __ Musik der Hildegard von Bingen - Kurzworkshop für Frauen
- 10. bis 17. Mai __ Naikan Woche - klassische Form oder wahlweise & Zen-Meditation
- 18. bis 22. Mai __ 5 Tage Naikan - klassische Form oder wahlweise & Zen-Meditation
- 11. Juni, Mi 19:00 h __ Naikan-Infoabend
- 4. bis 11. Juli __ Naikan Woche - klassische Form oder wahlweise & Zen-Meditation
- 12. bis 19. Juli __ Naikan Woche - klassische Form oder wahlweise & meditatives Singen
- 20. Juli, So __ Auszeit.Insight.Achtsamkeit. Thema: Was sind meine Energiequellen?
- 9. / 10. August, Sa/So __ Naikan-Wochenende. Für Anfänger und Geübte.
- 9. August, Sa __ Tages-Naikan
- 10. August, So __ Tages-Naikan
- 13. bis 17. August, Mi-So __ 5 Tage Naikan - klassische Form oder wahlweise & Zen-Meditation
- 26. September, Fr 18-21 h __ Stimme - Wahrnehmung - Klang. Kurzworkshop

Alle Termine & Infos:

http://www.insightvoice.at/deutsch/seminare/fr_deutsch4.html

FEEDBACK:

Ich freue mich ueber Kommentare, Anregungen, Kritik, Lob, Gedankenaustausch ...
Wer sich gerne mitteilen moechte, bitte schreibt an:

Ruhe finden. Kraft schoepfen. Freude ins Leben!

Insightvoice Naikan Center Vienna

Johanna Schuh
Meiselstrasse 46 /4
A-1150 Wien
Tel. +43 - (0)1 - 786 13 50
Tel. mobil: +43 - (0)664 - 456 77 83
e-mail: insightvoice@gmx.net
<http://www.insightvoice.at>
<http://www.naikan.ws>
<http://naikan-insightvoice.blogspot.com>

.....
Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich dafuer angemeldet haben oder mit dem Insightvoice Naikan Center Vienna persönlich Kontakt aufgenommen haben.
.....

Sie moechten keinen Newsletter mehr erhalten?
Senden Sie eine e-mail an:
newsletter-unsubscribe@insightvoice.at
oder antworten Sie auf diese e-mail mit Betreff: "Abbestellung"

.....

Gerne kann diese Aussendung an Interessierte
weiter geleitet werden!
