Von: office@johannaschuh.at
Betreff: **4 Jahre Insightvoice: Was war - wird sein / Tag der offenen Tür 1. Mai**
Datum: 27. April 2009 21:01:56 GMT+02:00
An: office@johannaschuh.at

4 Jahre Insightvoice: Was war - wird sein / Tag der offenen Tür 1. Mai

Liebe Insightvoice Community!

Ich möchte Euch ganz herzlich zum **TAG DER OFFENEN TÜR am 1. Mai** ins Insightvoice Naikan Center Vienna einladen! Ich würde mich sehr freuen, viele von Euch zu treffen - Freunde und Familie sind ebenfalls herzlich willkommen!

In diesem Newsletter gibt's außerdem einen **Jahresrückblick** sowie eine **Vorschau** auf das kommende Jahr. Vielleicht ist ein passendes Angebot für Euch dabei!

Hört auf Eure innere Stimme und verleiht ihr Ausdruck!

Johanna Schuh

Inhalt

1. TAG DER OFFENEN TÜR am 1. Mai
2. RÜCKBLICK: Was war los von Mai 08 bis Mai 09 ?
3. AUSBLICK: Was wird sein im Herbst/Winter 08/09 ?
4. TERMINKALENDER: Mai - August 2009

1. TAG DER OFFENEN TÜR am 1. Mai

Insightvoice Event 4

... weil es der 4. Tag der offenen Tür ist.

... weil das Insightvoice Naikan Center Vienna 4 Jahre alt wird!

Programm:

16:00-17:00 Uhr: **ZEN** und die Kunst den Alltag zu meistern (Zen-Praxis mit Einführung und Kurzvortrag)

17:30-18:30 Uhr: **NAIKAN** und die Frage nach dem Sinn (Vortrag)

19:00-20:00 Uhr: **MUSIK** der Hildegard von Bingen (Kurzvortrag, Mini-Konzert)

ab 20:00 Uhr: gemütliches Beisammensein

Alle Aktivitäten unter der Leitung von Johanna Schuh.

Und wie immer:

10 % Ermäßigung bei Barzahlung für Seminare und Gutscheine - NUR am 1. Mai!

... zu den Infos auf insightvoice.at

2. RÜCKBLICK: Was war los von Mai 08 bis Mai 09 ?

Im Laufe des letzten Jahres gab es Altbewährtes, aber auch Neues und Veränderung:

NAIKAN:

Seit Januar 2008 bis jetzt haben stattgefunden:

7 Naikan-Wochen, 8 5-Tage-Naikan, 2 Naikan-Wochenenden, 19 Tages-Naikan.

Davon gab es vermehrt Termine nach Vereinbarung - Tages-Naikan waren ausnahmslos alle **individuell**

vereinbarte Termine. Es war nicht ungewöhnlich, Naikan mit 1 Teilnehmer/in zu begleiten. Natürlich gab es auch Naikan-Wochen die mit 4 Teilnehmer/innen ausgebucht waren. Eine Premiere war, dass erstmals jemand **3 Wochen Naikan Nonstop** geübt hat - eine sehr schöne Erfahrung!

Es scheint einen Trend zu individuellen Terminvereinbarungen zu geben. Naikan-Infoabende waren eher wenig besucht, statt dessen gab es vermehrt **individuelle kostenlose Informationsgespräche**.

ZEN:

Ursprünglich war es der Dienstag, seit Herbst 2008 ist der **Mittwoch** der regelmäßigen Zen-Praxis gewidmet.

Sitzen, Gehen, Sitzen, Gehen, Herz-Sutra, Sitzen. Das Wesentliche, sonst nichts. Offen für alle.

STIMME UND GESANG:

"Ich will singen und traue mich nicht" - "Ich will wissen, was ich alles mit meiner Stimme machen kann" - "Ich werde beim Singen heiser - was mache ich falsch"

Das ist ungefähr die Motivation derjenigen, die zu den **Einzelstunden** Stimme & Gesang kamen und kommen. Es gibt auch eine **Kleingruppe** von 3 Frauen, die regelmäßig zur Stimmarbeit kommt.

Wahrnehmungstraining, Körperbewusstsein und Stimmtraining helfen nicht nur der Entfaltung der Stimme, sondern schaffen auch im ganz gewöhnlichen Alltag ein anderes Selbstbewusstsein.

JUJUKINKAI:

(sprich: dschudschukinkai)

Jujukinkai gehört zu den Angeboten, die ich neu ins Programm aufgenommen habe. Diese Praxisform ist ähnlich aufgebaut wie Naikan, arbeitet jedoch mit anderen Themen und integriert Zen-Praxis. Es gibt Jujukinkai-**Wochen** und - ganz neu - Jujukinkai-**Praxistage**.

GÄSTE IM ZENTRUM:

Die **Zen-Peacemaker** sind gern gesehene Stammgäste: Sie haben 1x im Monat einen Praxistag und alle 14 Tage am Dienstag Zen-Praxisabend.

Am Donnerstag gibt es **Yoga** mit Marion Wapke.

1 x im Monat leitet Harald Hummer einen **Meditationsabend** am Donnerstag.

Am Montag hat die **Kwan Um Zen Gruppe** ihren regelmäßigen Praxisabend.

KOOPERATIONEN:

Es ist bereits Tradition, dass ich 3 x pro Jahr einen **Naikan-Vortrag im Polycollege Stöbergasse** in Wien halte.

Im Dezember 2008 war ich vom Verein **Rose im Hof** nach Graz eingeladen, um einen Vortrag und Workshop **"Musik der Hildegard von Bingen"** zu leiten.

Bis Ende 2008 war ich als Trainerin bei "zenIntelligence" tätig. In der Kodo-Naikan-Form **"Die Kraft der Achtsamkeit - Tage der Stille"** geht es vor allem um Achtsamkeit, neben Coaching-Methoden wird Naikan als Kern-Methode viel Raum gegeben.

Im September 2008 war ich beim Medienfrauentreffen im ORF Wien eingeladen, um einen Workshop **"Kraftschöpfen durch Innehalten"** zu leiten.

Die verschiedenen positiven Erfahrungen im beruflichen Kontext haben mich dazu inspiriert, **Business-Seminare** zu konzipieren und in mein Portfolio aufzunehmen.

DEUTSCHLAND:

Ingrid Stempel lud mich zur Leitung von **Zen- und Achtsamkeits-Praxistagen** nach Wartenberg ein.

In der Homöopathischen Gemeinschaftspraxis in Erding gab es eine Premiere: Im März 2009 kamen ehemalige Naikan-Teilnehmer/innen zu mir zu **Naikan-Coaching-Einzelgesprächen**. Außerdem gab es einen **Naikan-Abend** mit Naikan-Erfahrungsaustausch.

MEINE VISION:

Egal, wie hektisch, laut und schnell es draußen zugeht: Das Insightvoice Naikan Center ist ein **Platz der Ruhe** inmitten der Betriebsamkeit der Großstadt. Ruhe finden, Kraft schöpfen, Freude ins Leben!

Viele Menschen tragen dazu bei, dass das Zentrum lebendig bleibt: Ich möchte allen ganz **herzlich danken**, die das Zentrum und meine Arbeit unterstützt haben!

Ich freue mich, wenn Ihr weiterhin meine Angebote in Anspruch nehmt, Empfehlungen ausspricht und Information darüber in die Welt trägt!

3. AUSBLICK: Was wird sein im Herbst/Winter 08/09 ?

Hellsehen habe ich immer noch nicht gelernt ;-) aber ich berichte gerne, was ich für dieses Jahr geplant habe.

SEMINARE UND EINZELSTUNDEN:

NAIKAN ist und bleibt die Haupt-Methode im Zentrum: Naikan-Wochen, 5-Tage-Naikan, bis zu 3 Wochen Naikan-Nonstop, Naikan-Wochenenden, Tages-Naikan.

ZEN-Praxis wird es weiterhin am Mittwoch Abend geben - eine Möglichkeit, um Ruhe und Klarheit zu pflegen.

JUJUKINKAI könnt Ihr als Wochenretreat und ganz neu auch als Intensiv-**Praxistag** praktizieren.

BERUF.ZEIT.LEBEN. ist das 6-monatige Programm mit Naikan, Coaching und Training im Alltag: Start im Herbst sowie Frühling.

AUSZEIT.INSIGHT.ACHTSAMKEIT. ist ein Seminartag, der unter ein bestimmtes Motto gestellt ist und alle Insightvoice-Methoden vereint.

STIMME & GESANG ist eine lustvolle Art sich zu erforschen und Präsenz zu trainieren: Einzelstunden, Kleingruppen.

INFOABENDE und individuelle INFOGESPRÄCHE sind im Angebot - beides natürlich kostenlos.

GÄSTE IM ZENTRUM:

Als regelmäßige Gäste im Insightvoice Naikan Center freue ich mich auf **Yoga** mit Marion Wapke immer Donnerstag Abend, **Meditation** 1x im Monat Donnerstag mit Harald Hummer, auf die **Kwan Um Zen** Gruppe immer Montag Abend und auf die **Zen-Peacemaker** zu Praxistagen sowie 14-tägig Dienstag Abend.

KOOPERATIONEN:

Es gibt wieder Termine für **Naikan-Vorträge** im Polycollege Wien.

Das Naikan-Leiter-Netzwerk Österreich/Deutschland wird im Oktober einen **Naikan-Jahreskalender** herausgeben, dessen Gestaltung ich übernommen habe.

Das **Kodo-Naikan**-Leiter-Netzwerk Österreich/Deutschland wird demnächst mit einer eigenen Website online gehen, an der ich mitarbeite. (Für Neugierige: <http://insightvoice.at/kodo-naikan-websiteNeu/> - hier ist die fast fertige website derzeit noch geparkt).

DEUTSCHLAND:

Im Herbst und im Frühjahr bin ich in der Nähe von München tätig:

Ingrid Stempel lädt mich zur Leitung von Praxistagen Achtsamkeit & Zen in ihr Zentrum nach **Wartenberg** ein. (<http://www.praxis-naikan.de>)

Die Homöopathische Gemeinschaftspraxis in **Erding** lädt mich zu Naikan-Coaching-Einzelgesprächen, Naikan-Treffen und Naikan-Infoabenden ein. (<http://erding-gesund.de>)

... das Aktuellste auf insightvoice.at gibt's hier

4. TERMINKALENDER: Mai - August 2009

MAI

Fr 1. Mai, ab 16 Uhr: Tag der offenen Tür

So 3. Mai, 10-17 Uhr: **Auszeit.Insight.Achtsamkeit.** Thema: Wie schöpfe ich Kraft? Workshop

Di 5. Mai, 16-19 Uhr: **Stimme Wahrnehmung Klang** - Kurzworkshop

Mi 6. Mai, 19-21 Uhr: **Zen-Einführungsabend**

Do 21. Mai, 10-13 Uhr: **Musik der Hildegard von Bingen** - Kurzworkshop für Frauen

Mai/Juni-Naikan (2-3 Wochen durchgehende Praxis möglich!):

So-So 24. bis 31. Mai: **Naikan**-Woche, auf Wunsch: & meditatives Singen

JUNI

Mo-Fr 1. bis 5. Juni: 5-Tage-**Naikan**

Fr 5. Juni, 19-21 Uhr: **Naikan**-Informationsabend

Sa-Sa 6. bis 13. Juni: **Naikan**-Woche

Sa-So 20. bis 21. Juni: **Naikan**-Wochenende ?Sommer?

für Anfänger & Naikan-Erfahrene

Tages-Naikan an beiden Tagen möglich

Mi 24. Juni, 19-21 Uhr: **Zen-Einführungsabend**

JULI

Mi-Mi 1. bis 8. Juli: **Naikan**-Woche

Mittsommer-Naikan (2-3 Wochen durchgehende Praxis möglich!):

Fr-Fr 24. bis 31. Juli: **Naikan**-Woche

AUGUST

Sa-Sa 1. bis 8. August: **Naikan**-Woche
So-Do 9. bis 13. August: 5-Tage-**Naikan**
Fr-Fr 14. bis 21. August: **Jujukinkai**-Wochenretreat
Sa-Sa 22. bis 29. August: **Naikan**-Woche, auf Wunsch: & Zen-Meditation

[... zum Terminkalender auf insightvoice.at](#)

Ruhe finden. Kraft schöpfen. 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>

Gerne kann diese Aussendung an Interessierte weiter geleitet werden!

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