

Von: office@insightvoice.at  
Betreff: **5 Jahre Insightvoice: Was war - wird sein / Tag der offenen Tür 1. Mai**  
Datum: 15. April 2010 16:01:02 GMT+02:00  
An: office@insightvoice.at

## 5 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!

Als Special Guest an diesem Tag freue ich mich auf \*Birgit's Schmuckkästchen\* - kreativer handgefertigter Schmuck, nicht bloß zum Bestaunen sondern auch käuflich zu erwerben :-)

Seit 10 Jahren arbeite ich als selbständige Naikan-Leiterin und vor 5 Jahren habe ich das Insightvoice Naikan Center Vienna eröffnet. Darauf wollen wir am Abend mit einem Gläschen Sekt anstoßen!

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 2009 bis Mai 2010
3. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2010 bis Mai 2011
4. TERMINKALENDER: Mai - August 2010

### 1. TAG DER OFFENEN TÜR am 1. Mai

Insightvoice Event 5

... weil es der 5. Tag der offenen Tür ist.

... weil das Insightvoice Naikan Center Vienna 5 Jahre alt wird!

Special Guest: **\*BIRGIT'S SCHMUCKKÄSTCHEN\***

Kreativer handgemachter Schmuck zum Bestaunen und käuflich zu erwerben

Programm:

#### **16:00-17:00 Uhr: ZEN - Meditation als Training für innere Ruhe**

Eine kurze Einführung in die Praxis des Zen: Zazen (Sitzmeditation), Kinhin (Gehmeditation) und die stärkende Wirkung der Einfachheit. Willkommen zu einer gemeinsamen Stunde der Geist-Ruhe-Praxis!

Zum Mitmachen - keine Vorkenntnisse erforderlich!

#### **17:30-18:30 Uhr: STIMME - jaaaaa ... die innere Stimme befreien**

Eine kurze Einführung in das Insightvoice Stimmtraining: Wir lockern den Körper, schulen die Aufmerksamkeit, bringen den Atem in Schwung und wir tönen gemeinsam. Willkommen zum Stimmerlebnis, das garantiert Freude macht!

Zum Mitmachen oder Zuschauen - keine Vorkenntnisse erforderlich!

#### **19:00-20:00 Uhr: NAIKAN - Geschichten aus 10 Jahren Naikan-Begleitung**

In 10 Jahren Tätigkeit als Naikan-Leiterin durfte ich erleben, wie viele Menschen kleine und große Erkenntnisse gewonnen haben. Es gab berührende, schöne und lustige Momente ... Willkommen zu einer Stunde voller Naikan-Anekdoten, die einen Einblick in die Wirkungsweise von Naikan geben!

#### **ab 20:00 Uhr: Gemütlicher Abend**

Seit 10 Jahren arbeite ich als selbständige Naikan-Leiterin und vor 5 Jahren habe ich das Insightvoice Naikan Center Vienna eröffnet. Zwei gewichtige Gründe um zu feiern! Zur Feier des Tages gibt's ein Gläschen Sekt - und natürlich alkoholfreie Getränke, Knabberereien inklusive. Willkommen zu einem gemütlichen Beisammensein!

Leitung aller Aktivitäten: Johanna Schuh  
Die Teilnahme ist kostenlos!

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

... Tag der offenen Tür auf [insightvoice.at](http://insightvoice.at)

## 2. RÜCKBLICK: Was war los von Mai 2009 bis Mai 2010

### WEBSITES:

Im Herbst 2009 habe ich <http://insightvoice.at> überarbeitet und noch übersichtlicher gestaltet. Ebenfalls ein neues Gesicht hat <http://naikan.ws> bekommen - und eine englische Version dieser site gibt es seit Februar 2010.

### NAIKAN:

Seit Januar 2009 bis jetzt haben stattgefunden:

8 Naikan-Wochen, 5 5-Tage-Naikan, 1 Naikan-Wochenende, 12 Tages-Naikan.

Eine besondere Erfahrung war die Kombination Naikan & meditatives Singen, die im April 2010 stattgefunden hat. Das Tönen am Morgen und am Abend war ein bereicherndes Klangerlebnis.

### ZEN:

Mittwoch ab 19 Uhr ist der regelmäßigen Zen-Praxis gewidmet. Sitzen, Gehen, Sitzen, Gehen, Herz-Sutra, Sitzen. Das Wesentliche, sonst nichts. Offen für alle.

Am 7. April 2010 war es uns eine besondere Freude, den Zen-Meister Kosen Nishiyama aus Japan zu Gast zu haben und unter seiner Leitung zu praktizieren.

### STIMME UND GESANG:

In meinen Einzelstunden Stimme & Gesang geht es um Wahrnehmungstraining, Körperbewusstsein und Stimmtraining. Die Stimmarbeit macht viel Freude und ist von viel Lachen begleitet :-)

### JUJUKINKAI:

(sprich: dschudschukinkai) Im August 2009 hat erstmals ein Jujukinkai-Woche unter meiner Leitung stattgefunden - eine sehr schöne Erfahrung! Diese Praxisform ist ähnlich aufgebaut wie Naikan, arbeitet jedoch mit anderen Themen und integriert Zen-Praxis.

### GÄSTE IM ZENTRUM:

Die Zen-Peacemaker haben 1x im Monat einen Praxistag und alle 14 Tage am Dienstag Zen-Praxisabend.

Am Montag hat die Kwan Um Zen Gruppe ihren regelmäßigen Praxisabend und 2-3 Mal pro Jahr ein Wochenende Intensiv-Praxis-Retreat.

Am Donnerstag gibt es Yoga mit Marion Wapke. Danach leitet Harald Hummer einen Meditationsabend.

### KOOPERATIONEN:

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

Am 16. September 2009 hatte ich die Freude, Gäste aus Japan und China in meinem Center begrüßen zu dürfen. Sie kamen auf ihrer Europa-Reise im Anschluss an den Internationalen Naikan Kongress in Dresden nach Wien.

Den Buchkalender 'Naikan Jahresbegleiter 2010' konnte ich in Kooperation mit dem Naikan-Leiter-Netzwerk Österreich-Deutschland-Schweiz verwirklichen. Wir im Naikan-Leiter-Netzwerk arbeiten im Hintergrund recht aktiv daran, Naikan in seinem Wesen zu stärken und die Methode bekannter zu machen.

Am 12. April 2010 war ich eingeladen, einen Gastvortrag zum Thema 'Naikan und Zen-Meditation im meditativen und praktischen Umfeld' im Rahmen der Lehrveranstaltung 'Einführung in die Religions- und Bewusstseinsforschung' von ao. Univ.-Prof. Dr. Manfred Kremser am Institut für Kultur- und Sozialanthropologie an der Universität Wien zu halten. Es war mir eine große Freude, vor so vielen interessierten Menschen sprechen zu dürfen.

### DEUTSCHLAND:

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

In der Homöopathischen Gemeinschaftspraxis in Erding gab es Naikan-Einzelgespräche und einen Naikan-Infoabend.

#### 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 aussprecht und Information darüber in die Welt tragt!

### 3. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2010 bis Mai 2011

Gerne berichte ich Euch, 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. Vor dem Sommer 2010 möchte ich das neue Online-Naikan Angebot fertigstellen.

+ ZEN-Praxis wird es weiterhin am Mittwoch Abend geben - eine Möglichkeit, um Ruhe und Klarheit zu pflegen. Einführungstermine wird es alle ein bis zwei Monate geben, Kurzeinführung auf Anfrage.

+ JUJUKINKAI könnt Ihr als Wochenretreat und als Intensiv-Praxistag praktizieren.

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

+ 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 am 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-Schweiz wird im Oktober wieder einen 'Naikan-Jahresbegleiter 2011' herausgeben, dessen Gestaltung ich übernommen habe.

#### DEUTSCHLAND:

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

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

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

Ich würde mich freuen, wenn für Euch ein passendes Angebot dabei ist!

### 4. TERMINKALENDER: Mai - August 2010

#### MAI

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

Di 4. Mai, 19-21 Uhr: Zen-Einführungsabend

Fr-Fr 21. bis 28. Mai: Naikan-Woche

Sa-Sa 29. Mai - 5. Juni: Naikan-Woche

#### JUNI

Di 15. Juni, 19-21 Uhr: Naikan-Informationsabend

Sa-So 19. bis 20. Juni: Naikan-Wochenende 'Sommer'

für Anfänger & Naikan-Erfahrene

Tages-Naikan an beiden Tagen möglich

JULI

Fr-Fr 2. - 9. Juli: Naikan-Woche & Zen-Meditation

Mo-Mo 26. Juli - 2. August: Naikan-Woche (Leitung: Johanna Schuh & Ingrid Proschak)

AUGUST

Di-Di 3. - 10. August: Naikan-Woche

Sa-Sa 21. - 28. August: Jujukinkai-Wochenretreat

<http://insightvoice.at/terminkalender.html>

\*\*\*\*\*

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: [office@insightvoice.at](mailto:office@insightvoice.at)

<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.

\*\*\*\*\*