

Von: office@insightvoice.at
Betreff: **6 Jahre Insightvoice: Was war - wird sein / Tag der offenen Tür 1. Mai**
Datum: 22. April 2011 17:41:38 GMT+02:00
An: office@insightvoice.at

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

Liebe Insightvoice Community!

Wie in jedem Jahr ist es nun an der Zeit, Euch ganz herzlich zum TAG DER OFFENEN TÜR einzuladen, der traditionell am 1. Mai stattfinden wird. Ich würde mich sehr freuen, viele von Euch zu treffen - Freunde und Familie sind ebenfalls herzlich willkommen!

Den 6. Geburtstag des Insightvoice Naikan Center Vienna nehme ich in diesem Newsletter wie gewohnt zum Anlass, einen Rückblick auf das letzte Jahr sowie einen Ausblick auf das kommende Jahr zu geben. NEU im Programm gibt es AUSZEIT! TAG DER STILLE <http://insightvoice.at/auszeit-tag-der-stille.html> Einfach einen Tag des Rückzugs, ohne spezielles Programm, nichts tun müssen, sondern in Ruhe all das innerlich verarbeiten, was im Alltag keinen Platz hat.

Manchmal erscheint es mir wie ein Wunder, dass das Insightvoice Naikan Center Wirklichkeit ist. Immer wieder erreichen mich Worte der Anerkennung für meinen Einsatz und meine Arbeit - ganz herzlichen Dank dafür! Eure positiven Rückmeldungen geben mir Zuversicht auf dem richtigen Weg zu sein. Eure kritischen Rückmeldungen geben mir die Möglichkeit mein Angebot zu verbessern. Ich weiß es sehr zu schätzen, dass wir direkten Kontakt und Dialog pflegen.

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 2010 bis Mai 2011
3. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2011 bis Mai 2012
4. TERMINKALENDER: Mai - August 2011
5. Naikan über den Frühling

1. TAG DER OFFENEN TÜR am 1. Mai

Insightvoice Event 6

... weil es der 6. Tag der offenen Tür ist.

... weil das Insightvoice Naikan Center Vienna 6 Jahre alt wird!

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 - was Innenschau bewirken kann

In 11 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

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!

<http://insightvoice.at/tag-offen.html>

2. RÜCKBLICK: Was war los von Mai 2010 bis Mai 2011

WEBSITES:

Die Hauptseite <http://insightvoice.at> wurde und wird regelmäßig aktualisiert und überarbeitet. <http://naikan.ws> widmet sich speziell der Naikan-Methode - eine englische Version dieser site gibt es seit Februar 2010. Naikan-Praxistipps gibt es seit Juni 2010 im Blog <http://naikan-insightvoice.blogspot.com>

NAIKAN:

Seit Januar 2010 bis jetzt haben stattgefunden:

15 Naikan-Wochen, 5 5-Tage-Naikan, 7 Naikan-Wochenenden, 10 Tages-Naikan.

Speziell zu erwähnen ist, dass das 6-Monate-Programm BERUF.ZEIT.LEBEN. im Zeitraum 13.11.2010 bis 8.4.2011 stattgefunden hat und sehr positiv erlebt wurde.

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.

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) Wie lebe ich Ethik im Alltag? Diese Frage stand wieder im Zentrum der Jujukinkai-Woche im August 2010 unter meiner Leitung. 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.

KOOPERATIONEN:

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

Der Buchkalender 'Naikan Jahresbegleiter 2011' erschien mit neuen Geschichten und Praxistipps. Wir im Naikan-Leiter-Netzwerk arbeiten im Hintergrund recht aktiv daran, Naikan in seinem Wesen zu stärken und die Methode bekannter zu machen.

Am 9. November 2010 war ich zum zweiten Mal 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 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 2011 bis Mai 2012

Gerne gebe ich an dieser Stelle bekannt, was ich für das kommende Jahr plane.

SEMINARE UND EINZELSTUNDEN:

- + NAIKAN bietet als Haupt-Methode ein umfangreiches Angebot: Naikan-Wochen, 5-Tage-Naikan, bis zu 3 Wochen Naikan-Nonstop, Naikan-Wochenenden, Tages-Naikan. Wochen-Naikan & Zen. Wochen-Naikan & meditatives Singen.
- + NEU ins Programm kommt AUSZEIT! TAG DER STILLE. Einfach zur Ruhe kommen, ohne spezielles Programm, Zeit und Ruhe finden für all die Dinge im inneren Erleben, die im Alltag keinen Platz bekommen.
- + ZEN-Praxis wird es weiterhin am Mittwoch Abend geben - eine Möglichkeit, um Ruhe und Klarheit zu pflegen. Einführungstermine alle ein bis zwei Monate, 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.
- + STIMMTRAINING & GESANG ist eine lustvolle Art sich über Klang und Stimme zu erforschen und Präsenz zu trainieren.
- + INFOABENDE und individuelle INFOGESPRÄCHE sind im Angebot - kostenlos.

GÄSTE IM ZENTRUM:

Als Stammgäste im Insightvoice Naikan Center freue ich mich auf die Kwan Um Zen Gruppe am 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 2012' herausgeben, dessen Gestaltung ich übernommen habe.

DEUTSCHLAND:

NEU ab Mai ist die Naikan-Kooperation Wien - Wartenberg. Ingrid Stempel wird in Wien Naikan leiten (Juli) und ich werde in Wartenberg Naikan leiten (Mai). Wir wünschen uns auf diese Weise noch mehr Menschen durch Naikan anzusprechen.

Außerdem bin ich im Dezember zu Gast in Wartenberg um eine Jujukinkai-Woche zu leiten.

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

4. TERMINKALENDER: Mai - August 2011

Mai 2011:

- * Sonntag, 1. Mai, ab 16 Uhr: TAG DER OFFENEN TÜR !
- * Do, 5. Mai, 19 Uhr: Zen-Einführungsabend
- * Sa-Sa 21. - 28. Mai: Naikan Woche - klassische Form mit Johanna Schuh in Wartenberg, Deutschland

Juni 2011:

- * Do-Do 2. - 9. Juni: Naikan-Woche & meditatives Singen
- * Fr-Fr 10. - 17. Juni: Naikan-Woche - klassische Form
- * Do, 30. Juni, 19 Uhr: Zen-Einführungsabend

Juli 2011:

- * Fr-Fr 1. - 8. Juli: Naikan-Woche & Zen Meditation
- * So-So 17. - 24. Juli: Naikan-Woche - klassische Form mit Ingrid Stempel in Wien
- * Di, 19. Juli: Die Naikan-Methode - der japanische Blick nach Innen. Vortrag von Johanna Schuh im VHS polycollege, 1050 Wien
- * Sa-Sa 30. Juli - 6. August: Naikan-Woche - klassische Form

August 2011:

So-So 7. - 14. August: Naikan-Woche - klassische Form

Fr-Fr 19. - 26. August: Jujukinkai-Woche

Sa-So 27. + 28. August: Naikan-Wochenende Sommer (Tages-Naikan an beiden Tagen möglich)

Regelmäßig:

* ZEN-Praxisabende jeweils Mittwoch 19-21 Uhr

* Insightvoice Einzelstunden nach Vereinbarung

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

5. Naikan über den Frühling



Er ist da, der Frühling! Es knospt und blüht und grünt und gedeiht ...

Und zu dieser Gelegenheit habe ich die Naikan-Fragen über den Frühling für Euch als Anregung auf mein Blog gestellt:

<http://naikan-insightvoice.blogspot.com/>

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

<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.
