

Von: office@insightvoice.at
Betreff: **7 Jahre Insightvoice: Was war - wird sein ... und die neue Heimat**
Datum: 28. Mai 2012 00:16:21 GMT+02:00
An: office@insightvoice.at



insightvoice.at Naikan-Innenschau • Zen-Meditation • Stimmtraining & Gesang

Liebe Insightvoice Community!

Unglaublich - schon sind 2 Monate vergangen, seit ich an meinem neuen Standort arbeite! Es ist ein gutes Gefühl.

Den 7. Geburtstag des Insightvoice Naikan Center Vienna nehme ich zum Anlass, einen Rückblick auf das vergangene Jahr sowie einen Ausblick auf das kommende Jahr zu geben. Ich habe am 16. Mai 2005 das Insightvoice Naikan Center Vienna damals in der Meiselstraße eröffnet. Nun, 7 Jahre später, hat es eine neue Adresse.

Der Umzug stellte mein Angebot zu Naikan, Zen, Stimmtraining auf den Prüfstand: Wie kann ich mit den neuen räumlichen Gegebenheiten sinnvoll arbeiten? Stimmen die Methoden und Inhalte noch, braucht es neue Impulse?

Diese Gedanken werden mich weiter begleiten. Ich bin gespannt, welche Antworten sich noch zeigen. Näheres zum gleich Gebliebenen und zum Neuen in meinem Angebot findet Ihr auf www.insightvoice.at

Ich möchte allen Menschen 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!

Hört auf Eure innere Stimme und verleiht ihr Ausdruck!

Johanna Schuh

Inhalt

1. Es war schön: 7 Jahre Meiselstrasse
2. Es ist schön: der neue Standort Rupertgasse
3. RÜCKBLICK: Was war los von Mai 2011 bis Mai 2012
4. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2012 bis Mai 2013
5. TERMINKALENDER: Juni - August 2012

1. Es war schön: 7 Jahre Meiselstrasse

Am 26. März habe ich die Schlüssel für die Räumlichkeiten in der Meiselstraße an die Hausverwaltung zurück gegeben. Bin ich traurig? Ein wenig. Bin ich glücklich? Ja, sehr! Vor allem fühle ich mich von einer großen Last befreit. Denn so wertvoll und schön die 7 Jahre in der Meiselstraße waren - es war auch oft sehr schwierig. Die Belastung ist hoch, das weiß jeder, der selbständig ist und eigene Räume betreibt.

Wenn ich heute zurück schaue, dann sehe ich diesen Platz mit seiner ruhigen und wohltuenden Atmosphäre. Ich sehe die Menschen, die ich begleiten durfte und denen dieser Raum Geborgenheit bot. Ich sehe mich hineinwachsen in die Selbständigkeit und meine Aufgaben. Es fühlt sich immer noch gut und richtig an, dass sich meine Arbeit hin zur individuellen Begleitung entwickelt hat.

Alles hat seine Zeit. Ich wünsche mir, dass der Platz in der Meiselstraße weiterhin gut gepflegt und geschätzt wird. Danke, dass du mir 7 Jahre lang Heimat warst.

2. Es ist schön: der neue Standort Rupertgasse



Ja, ich fühle mich in der Rupertgasse wohl. Der Arbeits- und Naikanraum ist hell und einladend - das finden glücklicherweise auch die Menschen, die zum Stimmtraining, zu Infogesprächen und zum Naikan kommen.

Macht Euch am besten selbst ein Bild über die neuen Räumlichkeiten - Fotos findet Ihr hier:



<http://insightvoice.at/naikan-center-1140.html>

3. RÜCKBLICK: Was war los von Mai 2011 bis Mai 2012

NEUER STANDORT:

Die große Veränderung war eindeutig die berufliche Übersiedlung von der Meiselstraße in die Rupertgasse im März 2012. Vor allem bei Naikan gab es eine Umstellung hin zum Einzel-Naikan.

NAIKAN:

Von Mai 2011 bis Mai 2012 haben stattgefunden:

11 Naikan-Wochen, 4 5-Tage-Naikan, 3 Naikan-Wochenenden, 5 Tages-Naikan. Nicht alle fanden in der Meiselstraße statt: 1 Naikan-Woche und 1 5-Tage-Naikan fanden bereits am neuen Standort Rupertgasse statt und 1 5-Tage-Naikan in Wartenberg Nähe München.

ZEN:

Besonders gern denke ich an den 8. Dezember 2011 zurück, den alle 3 in der Meiselstraße praktizierenden Zen-Gruppen gemeinsam gestalteten: <http://insightvoice.at/zen-8dezember2011.html>
Der Mittwoch-Abend war bis März 2012 der regelmäßigen Zen-Praxis gewidmet.

JUJUKINKAI:

Im Sommer fand eine Jujukinkai-Woche in der Meiselstraße statt.

STIMME UND GESANG:

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

GÄSTE IN DER MEISELSTRASSE:

Die Zen-Peacemaker waren regelmäßig zu Gast und trafen sich alle 14 Tage am Dienstag zu einem Zen-Praxisabend und mehrmals zu Zen-Praxistagen.
Am Montag hatte die Kwan Um Zen Gruppe ihren regelmäßigen Praxisabend und 2 Mal 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 2012' erschien mit neuen Geschichten und Praxistipps. Wir im Naikan-Leiter-Netzwerk arbeiten im Hintergrund daran, Naikan in seinem Wesen zu stärken und die Methode bekannter zu machen.

Im Herbst 2011 nahm der 2010 gegründete "Verein für klassisches Naikan" seine Tätigkeit auf. Als Mitgründerin habe ich die Website <http://www.naikan-verband.net> gestaltet.

DEUTSCHLAND:

Ingrid Stempel lud mich zur Leitung von Zen-Praxistagen nach Wartenberg ein. Anfang Mai 2012 fand im Naikan Haus Ingrid Stempel ein 5-Tage-Naikan unter meiner Leitung statt.

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!

4. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2012 bis Mai 2013

Ja, die Arbeit geht weiter! Und das freut mich sehr! Durch den neuen Standort gibt es Anpassungen und Entwicklungen.

SEMINARE UND EINZELSTUNDEN:

- + NAIKAN bleibt die Haupt-Methode meiner Arbeit: Naikan-Wochen, 5-Tage-Naikan, Naikan-Wochenenden, Tages-Naikan. In Wien gibt es Einzel-Naikan, denn der Raum ist bei Übernachtung am besten als Einzelzimmer geeignet. Bei Tages-Naikan können auch 2 oder 3 Personen Naikan üben. Einzel-Naikan kann auf Wunsch kombiniert werden mit Zen-Meditation oder meditativem Singen.
- + ZEN-Praxis wird es in Form von Praxis-(Halb)Tagen geben, die alle 1-2 Monate stattfinden. Einführungstermine ebenfalls alle 1-2 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. NEU ist, dass dieses Programm und alle Termine nun individuell vereinbart werden. Effektive Einzelarbeit rund um Work-Life-Balance.
- + EINZELSITZUNGEN mit Schwerpunkt Wahrnehmungsschulung können individuell vereinbart werden.
- + NEU ins Programm kommt, dass Einzelstunden auch via Skype stattfinden können!
- + 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.

KOOPERATIONEN:

- + Es gibt wieder Termine für Naikan-Vorträge im Polycollege Wien.
- + Das Naikan-Leiter-Netzwerk Österreich-Deutschland-Schweiz wird demnächst das Buch "Naikan im Alltag" herausgeben. Das wird ein echtes Naikan-Praxis-Buch, in dem viele Möglichkeiten für Naikan im Alltag zu finden sind.
- + Ich plane in Kooperation mit dem "Verein für klassisches Naikan" und dem Naikan-Leiter-Netzwerk die Erstellung eines Online-Lexikons über Naikan.
- + Vielleicht ergeben sich weitere Kooperationen, würde mich freuen! Wenn Ihr eine Idee dazu habt, kontaktiert mich bitte.

DEUTSCHLAND:

Ich freue mich sehr über die Kooperation mit dem Naikan Haus Ingrid Stempel in Wartenberg Nähe München: Mehrmals im Jahr leite ich dort Naikan-Wochen und 5-Tage-Naikan. Nicht nur Naikan-Seminare werden dort stattfinden, sondern auch weiterhin Zen-Praxistage unter meiner Leitung.

Ich hoffe, es ist ein passendes Angebot für Euch dabei!

5. TERMINKALENDER: Juni - August 2012

Juni 2012:

- * Sa 16. Juni, 11-13 Uhr: Zen-Einführung
- * Sa 16. Juni, 14-17 Uhr: Zen-Praxistag
- * Fr-Fr 22. - 29. Juni: Naikan Woche (Einzel-Naikan)

Juli 2012:

- * Di, 17. Juli, 19 Uhr: Die Naikan-Methode - der japanische Blick nach Innen. Einführungsvortrag von Johanna Schuh im VHS polycollege Wien
- * Mo-Fr 23. - 27. Juli: 5-Tage-Naikan (Einzel-Naikan)
- * Mo-Fr 30. Juli - 3. August: 5-Tage-Naikan (Einzel-Naikan)

August 2012:

- * Sa-Sa 4. - 11. August: Naikan Woche (Einzel-Naikan)
- * Mi-So 15.-19. August: 5 Tage Naikan in Wartenberg (Nähe München)

Nach Vereinbarung:

- * Insightvoice Einzelstunden Stimmtraining & Gesang
- * Insightvoice Einzelsitzungen Wahrnehmungsschulung

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

Ruhe finden. Kraft schöpfen. Freude ins Leben!

Insightvoice Naikan Center Vienna

Johanna Schuh

Rupertgasse 2 /16

A-1140 Wien

Tel. +43 - (0)1 - 894 08 63

Tel. mobil: +43 - (0)664 - 456 77 83

ACHTUNG: Der Standort 1150 Wien, Meiselstraße wurde im März 2012 geschlossen!

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.
