

Von: office@insightvoice.at  
Betreff: **9 Jahre Insightvoice: Was war - wird sein ...**  
Datum: 28. April 2014 09:58:39 GMT+02:00  
An: office@insightvoice.at



insightvoice.at

Naikan-Innenschau • Zen-Meditation • Stimmtraining & Gesang

Liebe Insightvoice Community!

Im Mai feiert das Insightvoice Naikan Center Vienna wieder Geburtstag: Es besteht nun seit 9 Jahren. Nein, es gibt keinen Tag der offenen Tür in diesem Jahr. Naikan-Leiten steht für mich diesmal im Vordergrund: Am 1. Mai - eigentlich mein traditioneller Tag der offenen Tür - werde ich ein Tages-Naikan via Skype leiten.

Damit die Tür zum Insightvoice Naikan Center Vienna mindestens virtuell offen steht, gibt es - NEU! - einen kleinen Video-Rundgang durchs Naikan Einzelzimmer: <http://youtu.be/M1A2cp-NXiI>

Bald landet wieder eine Nachricht von mir in Eurer Mailbox, denn mein neues Naikan Buch bekommt gerade den letzten Feinschliff und erblickt demnächst das Licht der Öffentlichkeit. Ich bin voller Vorfreude!

Wie gewohnt nutze ich den Geburtstag des Insightvoice Naikan Center, um Euch mit einem Rückblick und Ausblick auf meine Aktivitäten zu versorgen.

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

## Inhalt

1. RÜCKBLICK: Was war von Mai 2013 bis Mai 2014
2. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2014 bis Mai 2015
3. TERMINKALENDER: Mai - August 2014

## 1. RÜCKBLICK: Was war von Mai 2013 bis Mai 2014

NAIKAN:

Von Januar 2013 bis Mai 2014 haben stattgefunden:

- \* 15 Naikan-Wochen (10 in Wien, 5 in Wartenberg)
- \* 4 5Tage-Naikan (in Wien)
- \* 4 Kurz-Naikan: 2-4 Tage (3 in Wien, 1 in einer Ferienwohnung)
- \* 7 Tages-Naikan (in Wien).



Seit Herbst 2013 habe ich eine passende Form gefunden, wie ich Naikan auf Facebook präsent halte. Ihr könnt die Seiten abonnieren oder einfach so mal reinschauen:

Deutsch: <https://www.facebook.com/NaikanGedanken>  
Englisch: <https://www.facebook.com/NaikanExperience>

ZEN:

In der Rupertgasse fand 1x pro Monat ein Zen-Praxisabend statt.

STIMME UND GESANG:

Zu sich stehen, sich Ausdruck verleihen: In meinen Einzelstunden Stimme & Gesang geht es um Wahrnehmungsschulung, Körperbewusstsein und Stimmtraining. Es macht viel Freude und ist von herzlichem Lachen begleitet :-)

KOOPERATIONEN:

Es gibt eine neue Website, die eine Übersicht über die bisher erschienene Naikan-Literatur bietet und in Kooperation mit dem 'Verband für klassisches Naikan' gestaltet ist: Naikan Bücher, Facharbeiten, Diplomarbeiten ...

<http://www.naikan-literatur.info>

Das Buch 'Naikan im Alltag', erschienen 2012, eine Kooperation des Naikan-Leiter-Netzwerk, ist nach wie vor im Buchhandel und auch als E-Book erhältlich:

<http://www.naikan-literatur.info/naikan-bücher/buch-naikan-im-alltag>

Der 'Verband für klassisches Naikan', den ich mitbegründet habe, ist weiterhin aktiv und konnte neue Mitglieder begrüßen.

<http://www.naikan-verband.net>

Nach wie vor biete ich 3 x pro Jahr einen Naikan-Vortrag in der VHS Polycollege Stöbergasse in Wien an.

DEUTSCHLAND:

Naikan Haus Ingrid Stempel in Wartenberg: Ich durfte 5 Naikan-Wochen an diesem wunderschönen Platz leiten. Außerdem ist es eine Freude und Bereicherung, mit meiner Naikan-Leiter-Kollegin Ingrid Stempel Fachgespräche über die Naikan-Methode zu führen.

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!

UND:

Falls Ihr Euch die Bilder der hellen und einladenden Räumlichkeiten in der Rupertgasse noch nicht angeschaut habt - Fotos findet Ihr hier:

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

Und ganz neu: Naikan Einzelzimmer goes Video!

<http://youtu.be/M1A2cp-NXII>

## 2. AUSBLICK: Was wird sein von Mai 2014 bis Mai 2015

SEMINARE UND EINZELSTUNDEN:

- + NAIKAN bewährt sich als Haupt-Methode meiner Arbeit: Naikan-Wochen bilden den deutlichen Schwerpunkt. 5-Tage-Naikan, Naikan-Wochenenden, Tages-Naikan sind ebenfalls möglich. In Wien gibt es ein Naikan-Einzelzimmer für 1 TN. Bei Tages-Naikan können auch 2 Personen Naikan üben. Einzel-Naikan kann auf Wunsch kombiniert werden mit Zen-Meditation oder meditativem Singen.
- + NAIKAN leite ich auch im Naikan Haus Ingrid Stempel (Nähe München): Naikan im Einzelzimmer und die Möglichkeit, Natur zu genießen, wird hier geboten.
- + NAIKAN im Ferienapartment bietet die Möglichkeit, Naikan jederzeit in anderen Regionen Österreichs (oder auch in Deutschland) zu üben. Angebot auf Anfrage.
- + ZEN-Praxis: 1x pro Monat wird es einen Zen-Praxisabend in Wien geben. Einführung auf Anfrage.
- + JUJUKINKAI könnt Ihr als Wochenretreat und als Intensiv-Praxistag praktizieren. Jujukinkai ist die intensive Beschäftigung mit buddhistischer Ethik im Alltag.
- + EINZELSITZUNGEN mit Schwerpunkt Wahrnehmungsschulung können individuell vereinbart werden.
- + STIMMTRAINING & GESANG ist eine lustvolle Art sich über Klang und Stimme zu erforschen und Präsenz zu trainieren. Schnupperstunde ermäßigt.
- + Individuelle INFOGESPRÄCHE sind im Angebot - kostenlos.



Genießen,  
was da ist.  
Das ist Glück.

KOOPERATIONEN:

- + Es gibt wieder Termine für Naikan-Vorträge in der VHS Polycollege Wien.
- + Ideen für weitere Kooperationen? Gerne - kontaktiert mich bitte.

DEUTSCHLAND:

Die Kooperation mit dem Naikan Haus Ingrid Stempel in Wartenberg Nähe München ist ein große Bereicherung für mich: Mehrmals im Jahr leite ich dort Naikan-Wochen und 5Tage-Naikan. Nicht nur Naikan-Seminare werden dort stattfinden, sondern auch Zen-Praxistage unter meiner Leitung.

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

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

### 3. TERMINKALENDER: Mai - August 2014

Mai 2014:

- \* Sa 17. Mai, 10-14 Uhr: Zen-Praxis in Wartenberg
- \* Mi 21. Mai, 18 Uhr: Zen-Praxisabend
- \* Do-Do 29. Mai - 5. Juni: Naikan Woche (Einzel-Naikan)

Juni 2014:

- \* Di-Sa 10. - 14. Juni: 5-Tage-Naikan (im Einzelzimmer) Variante "Komfort" Ferienwohnung in Grünruhelage in Bad Hall - wunderschöner Kurort Nähe Linz (min. 1 TN, max. 2 TN)
- \* Mi 18. Juni, 18 Uhr: Zen-Praxisabend
- \* Fr-Fr 27. Juni - 4. Juli: Naikan Woche (Einzel-Naikan) in Wartenberg (Nähe München)

Juli 2014:

- \* Di 8. Juli, 19 Uhr: Die Naikan-Methode - der japanische Blick nach Innen. Einführungsvortrag mit Johanna Schuh in der VHS polycollege Wien
- \* Fr-Fr 11. - 18. Juli: Naikan Woche (Einzel-Naikan)
- \* freie Terminwahl von Mi 23. Juli - Mi 13. August für Naikan!

August 2014:

- \* freie Terminwahl von Mi 23. Juli - Mi 13. August für Naikan!
- \* Fr-Fr 15. - 22. August: Sommer-Naikan in Hallbergmoos (Nähe München) Naikan-Praxis jeweils individuell im Einzelzimmer (min. 2 TN, max. 4 TN)

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

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.

\*\*\*\*\*