

Inhalt

1. Insight:

Einzel-Naikan

2. Voice:

Der heilsame Klang

3. Im Zentrum:

Neue Adresse ab März 2012:
Das Insightvoice Naikan
Center zieht um

4. Terminkalender:

Seminare und Veranstaltungen
im Insightvoice Naikan Center:
Dezember 2011 - Februar 2012

5. Facetten.Reich:

ZEN x 3 =

6. PS ...

... der phänomenale
Schlussgedanke

Einzelstunden

Gesang & Stimme
sowie
Insightvoice-Einzelarbeit
nach Vereinbarung



© Foto: creantion / pikello.de



Editorial

Die Stille des Winters ist eingekehrt und zugleich die laute Adventzeit. Für mich ist es eine Zeit der intensiven Innenschau: Ich habe mich entschlossen, die Räume in der Meiselstraße im März aufzugeben und meine Arbeit mit Stimme, Einzelarbeit und Naikan-Einzelretreats in meiner Wohnung weiterzuführen. Das bedeutet gleichzeitig Aktivität: Viele kleine und große Dinge müssen bedacht und getan werden, damit der Übergang zum neuen Standort gelingt. Die Veränderung lässt mich neue Wege abseits von gewohnten Pfaden denken – eine spannende Zeit!

Hört auf Eure innere Stimme und verleiht ihr Ausdruck!

Johanna Schull

1. Insight

Einzel-Naikan

Es ist unübersehbar: Der Trend bei meiner Naikan-Arbeit geht deutlich hin zum Einzel-Naikan. So nenne ich Naikan-Seminare für eine Person.

Meist ergab es sich zufällig, manchmal wurde es explizit gewünscht, den Naikan-Raum ganz allein für sich selbst zu haben.

Seit Bestehen des Insightvoice Naikan Center gab es nur selten ausgebuchte Naikan-Wochen mit vier Personen. Meist kamen ein bis zwei Naikan-Teilnehmer/innen zu einem Naikan-Termin. Das kann kein Zufall sein, dachte ich mir, und kam zur Einsicht, dass Einzel-Naikan wohl meine Spezialität ist.

Nicht nur die Teilnehmerzahlen sprechen für sich, auch die Rückmeldungen, die ich von Naikan-Übenden bekomme, weisen in diese Richtung. Die Erfahrungen der Übenden und meine eigenen Beobachtungen in der Naikan-Begleitung zeigen mir, dass das

individualisierte Naikan in seiner Wirkung nachhaltig und sehr positiv erlebt wird.

Individualität und Flexibilität werden von mir gefordert. Deshalb möchte ich verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl bieten, wo und in welchem Ambiente man Naikan machen kann:

- Naikan Variante „einfach“: Einzelretreat eingebunden in meiner Stadtwohnung in Wien.

- Naikan für 1 - 2 Personen im Naikan Haus Ingrid Stempel in Wartenberg (Nähe München). Dort gibt es einen Garten und die Möglichkeit für Spaziergänge in der Natur.

- Naikan Variante „Komfort“: Einzelretreat in einer Ferienwohnung am Rande von Wien – komfortable Unterkunft umgeben von schöner Natur.

- Naikan Variante „Ort nach Wahl“: Einzelretreat in einer Ferienwohnung in Ihrer Nähe oder in einer Region Ihrer Wahl – nach individueller Terminabsprache.

<http://insightvoice.at/naikan-einzel.html>

2. Voice

Der heilsame Klang

Im Stimmtraining beziehe ich immer das aktuelle Befinden mit ein. Nach dem Einstieg mit Körperlockerung, Wahrnehmungsschulung und Atemübung beginnt das Tönen. Spätestens bei diesen einfachen Stimmübungen stellt sich heraus, was an diesem Tag locker läuft und was weniger oder gar nicht gelingen will.

Dabei mache ich immer Mut, mit diesen Befindlichkeiten oder sogar Einschränkungen zu singen und nicht dagegen. Es geht um einen rücksichtsvollen Umgang mit sich selbst.

Manchmal ist Stimmtraining an einem speziellen Tag gar nicht möglich. Dann geht es darum, dass ich einen Ton oder eine einfache Tonfolge finde, die diesem Menschen in diesem Augenblick gut tut. Weniger ist mehr. In solchen Momenten bin ich unendlich dankbar dafür, dass Klang so heilsam wirken kann.

Als heilsamen Klang setze ich gern die Quint ein (das ist der Abstand von 5 Tönen, z.B. die Töne C und G), denn dieses Intervall ist recht einfach zu singen und zu hören.

Um die heilsame Kraft der Quint und der Musik wusste schon die Hl. Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert. Die Beschäftigung mit ihrer Musik hat mich gelehrt, Musik meditativ zu genießen. Vor kurzem gab ich ein Interview zur Musik der Hildegard von Bingen, zu hören auf:

<http://www.sonntagsblatt.at/sonntagsblicke-1/thema?d=diemusik-der-hildegard-von-bingen>

Einzelstunden

Stimmtraining & Gesang

Schnupperstunde ermäßigt!

3. Im Zentrum

Neue Adresse ab März 2012 !

Das
Insightvoice Naikan Center
zieht um!

Neue Adresse ab Mitte März:

**Rupertgasse 2/16
1140 Wien
Tel. (+43) 01 - 894 08 63**

4. Terminkalender

Sa-Fr 31. Dez. 2011 - 6. Jan. 2012:

Naikan Woche - klassische Form

Naikan nach Vereinbarung ab
28. Dezember bis 11. Januar möglich!

Mo-Fr 2. - 6. Januar:

5-Tage-Naikan

Fr 20. Januar:

Auszeit! Tag der Stille

Sa-So 21. - 22. Januar:

Naikan Wochenende

Tagesnaikan an beiden Tagen möglich

Do 2. Februar:

Naikan - Ruhe finden, Kraft tanken

Einführungsvortrag

Fr-Fr 3.-10. Februar:

Naikan Woche - klassische Form

Sa-Sa 11.-18. Februar:

Naikan Woche - klassische Form

Leitung: Johanna Schuh
Veranstaltungen im Insightvoice
Naikan Center Vienna

5. Facetten.Reich

Naikan Jahresbegleiter 2012



Buch und Kalender in einem:
Das Naikan-Leiter-Netzwerk
inspiriert zur täglichen Innenschau.
Naikan-Praxistipps und viele
Geschichten geben Anregungen.
Erhältlich in allen Buchhandlungen:
€ 14,90
ISBN 9783842371729

Info und Bestellungen:
<http://www.naikan-ws/naikan-jahresbegleiter2012.html>

6. PS ...

ZEN x 3 =

Am 8. Dezember fanden sich die drei praktizierenden Zen Gruppen im Insightvoice Naikan Center ein, um gemeinsam zu praktizieren. Gelebter intrareligiöser Dialog!

Obwohl die Buddhisten als sehr tolerant gelten, sind sie gern der Auffassung, dass ihre eigene Praxisrichtung doch ein wenig besser ist als alle anderen. So nach dem Motto: Unser Zen ist ein wenig richtiger ...

Umso berührender war der gemeinsame Praxistag, locker und doch ernsthaft, entspannt und doch achtsam. Zitat eines Übenden: „Schön diese gemeinsame Praxis mit Menschen, die aus der eigenen Tiefe leben. Danke.“

Eine Nachlese findet Ihr hier:
<http://insightvoice.at/zen-8dezember2011.html>

Abonnieren Sie – kostenlos – den Newsletter via E-Mail!

www.insightvoice.at

Insightvoice Naikan Center Vienna • Meiselstrasse 46 /4 • 1150 Wien • Tel. +43 - (0)1 - 894 08 63