



Begleiten Sie uns durch außergewöhnliche 7 Tage!



"Auch jetzt noch, fast 6 Monate nach dem Kurs, kann ich diese Woche jedem wärmstens empfehlen! Ich würde sagen: Ziel voll erreicht und das in einem bunten, manchmal anstrengenden aber niemals langweiligen Programm in dem ich eine Menge Neues über meinen Körper, die Funktionsweise meiner Gedanken und wie ich damit umgehen kann und den immensen Erfolg der kleinen Schritte erfahren habe. Die spannenden Diskussionen und Übungen, das gemeinsame Kochen und den Austausch in der Gruppe vermisse ich..." (Roland K., Schweiz)

Ein drastisches, erfahrungsorientiertes Programm, das Sie sowohl persönlich als auch beruflich weiterbringt!

Das Programm ist einzigartig in seiner Zusammensetzung von östlicher Psychologie gepaart mit westlicher Weltanschauung und kann Ihre Sichtweise auf so manches nachhaltig verändern.

Was Sie im Detail erwartet:

- ✓ Eine wunderschöne ruhige Umgebung, die Ihren Selbsterfahrungsprozess ideal unterstützt.
- ✓ Gesundes **vegetarisches Essen**, das in Gemeinschaft zubereitet wird



ナイカン

www.naikan-zentrum.de

+49(0)8552/975 49 10



- ✓ Tägliche **Unterrichts- und Übungseinheiten** zu Naikan, Morita und Kaizen (In unseren Themen Programmen „... willkommen“ zusätzlich medizinische Informationen.)
- ✓ **Waldmeditationen**
- ✓ Täglich morgendliche **Körper- oder Meditationsübungen** und abendliche **Selbstreflexionszeiten**, um Körper und Geist zu stärken
- ✓ Zugang zu **Übungsmaterial** und **Büchern** passend zu den besprochenen Themen
- ✓ **Persönliche Gespräche** zu Ihren persönlichen Fragen, Herausforderungen und Zielen
- ✓ Gemeinschaft, Musik, Spiele und **viel Lachen**

Ihr Beitrag...

... für **das Programm** mit 8 Nächten (7 volle Tage) selbst ist **auf freiwilliger Basis**, also was immer Sie sich leisten können.

Für **Unterkunft und Verpflegung** werden **432 €** berechnet (incl. MwSt.).

Ihre Programm-Begleitung*



SABINE KASPARI ist Inhaberin des Naikan Zentrums Bayerischer Wald und leitet seit 2007 Naikan-Wochen. 2008 lernte sie Gregg Krech, Direktor des ToDo Instituts in Vermont, USA, kennen und begann mit ihrer Zertifizierung in Japanischer Psychologie, die sie 2018 erfolgreich abschloss. Aus den Kenntnissen, die sie dabei gewinnen konnte, entwickelte sie in Anlehnung an das „Residential Certification Program“ des Instituts das vorliegende Programm.

Rund 20 Jahre war sie vorher bereits in der Erwachsenenbildung in der Industrie tätig und ist laufend dabei, ihre Kompetenzen zu erweitern.

Sie ist Autorin der Bücher „Naikan in der Kunst des Friedens“ und „Naikan - die Kraft der Versöhnung“ und geht gerne wandern, tanzt, kocht und fotografiert gerne.



Sarah Kempff lebte viele Jahre in London und interessiert sich seit ihren 20er Jahren für Persönlichkeitsentwicklung, insbesondere für Themen, die sich mit dem Emotionalen und dessen Wechselwirkungen auseinandersetzen wie z.B. Anatomie und geistige Gesundheit. Über den Buddhismus kam sie zu Naikan und damit zum Naikan Zentrum Bayerischer Wald. Aktuell möchte sie ihre Zertifizierung in Japanischer Psychologie durch das ToDo Institute, Vermont, USA, abschließen.

Sie arbeitet in einem Atelier für Buchgestaltung in Freiburg, wandert gerne mit ihrem Hund, tanzt und kocht. 2019 war sie mit Ihrem Lebensgefährten auf einem kreativen Arbeits-Sabbatical auf Reisen und assistierte beim „Geduld willkommen“ Programm als eine Station dieses Weges.

*Kann variieren - bitte beachten Sie dazu auch die Flyer zu den einzelnen Terminen