

# NAIKAN

Deine Brücke zum glücklichen Leben

**NAIKAN Zentrum Oberösterreich**

[www.naikan.org](http://www.naikan.org)



# Herzlich Willkommen beim Wesentlichen



Osho Ernst Stockinger

## Liebe Naikan Interessierte!

Wir haben kaum Zeit, inne zu halten und uns selbst zu sehen. Wir verbringen unser Leben immer sehr beschäftigt. Ist Dein Leben auch so, dass Du es nur eilig hast und dabei gar nicht bemerkst, dass eine schöne Blume auf dem Weg ist? Dabei ist es so wichtig, das Leben manchmal anzuhalten und mit ein wenig Abstand auf sich zu blicken.

Zu sehen, was man bekommen hat, nicht was man nicht bekommen hat. Zu erfahren, was uns zu dem gemacht hat, was wir heute sind. In allen Facetten, die uns ausmachen. Die liebsamen und die, die wir weniger gern annehmen wollen. Naikan ist genau diese Innenschau. Die systematische Betrachtung der eigenen Verhaltensweisen im Denken, Fühlen und Handeln.

Wir betrachten uns durch das Erinnern von Beziehungen. Wir schließen Frieden mit uns, lassen Erinnerungen ziehen - atmen aus. Neues Glück und Lebendigkeit können entstehen. Naikan ist ein Weg zum Glück.

Doch Naikan ist nicht nur Deine Brücke zu einem glücklichen Leben: Wer Naikan übt, strahlt Zufriedenheit aus. Wer mit sich glücklich ist, macht andere Menschen glücklich.

*Möge die Übung gelingen!*

Osho Ernst Stockinger





## NAIKAN

Naikan bedeutet Innenschau, oder innere Beobachtung und ist eine aus Japan stammende Methode der Selbstreflexion. Naikan ermöglicht es, von einer einseitigen Sichtweise frei zu werden und sich von einer anderen Seite zu sehen.

Bewusst gibt man sich in die Stille, in einen meditativen Rahmen, um sich anhand des eigenen Lebensweges mittels Erinnerungen wieder und neu zu entdecken.

Eine Person (z.B. Mutter, Vater, Bruder, Schwester...) wird dabei für einen klar

begrenzten Zeitraum (z.B. von 0 – 6 Jahren, 6 – 10 Jahren usw.) ins Zentrum der Betrachtung gestellt und so zum Spiegel für den/die Naikan-Übende/n selbst.

### **Drei Fragen dienen dabei als Kompass in die innere Welt:**

- Was hat die Person, die ich betrachte, in diesem Zeitraum für mich getan?
- Was habe ich für diese Person getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

### **Naikan ist eine Methode um...**

- bewußt zu (er-)leben,
- Achtsamkeit zu entwickeln,
- sich frei zu machen, und
- neue Lebendigkeit zu verwirklichen.

### **Zum Naikan kommen Menschen die...**

- einfach neugierig sind und sich besser kennenlernen wollen.
- aktuell Schwierigkeiten haben

(Beziehungskrise, berufliche Herausforderung, Veränderungsprozess,...).

- ein Problem bewältigen wollen (Krankheit, Sucht, Trennung, Tod, ...).
- sich Seinsfragen stellen und Spiritualität leben wollen.



**Jeder Mensch, egal welchen Alters, kann Naikan üben.**

**Die Bereitschaft dafür in sich zu spüren, das ist es was zählt.**

**Die Naikan-Methode ist sehr einfach. Um mit den Worten des Naikan-Begründers, Ishin Yoshioto zu sprechen - kinderleicht!**





# Die Ursprünge von NAIKAN



## Wie ist Naikan entstanden?

Die Naikan-Methode wurde von Ishin Yoshimoto (1916 - 1988) in Japan entwickelt. Nach einer spirituellen Erfahrung in den 1930er Jahren war er **von dem Wunsch erfüllt, möglichst vielen Menschen ebenso diese Freude und echtes Vertrauen zu ermöglichen**. Daraus entstanden ist „NAIKAN“.

Sich selbst zu erkennen, das war für ihn die Essenz des Lebens. Durch das Naikan-Üben **kommen Menschen zu ihrem Kern**.

Für viele Menschen hat sich Naikan - unabhängig von Religion und Kultur - seither als Hilfe und Werkzeug bewährt, um zu einer „größeren Sichtweise“ im weitesten Sinn zu gelangen.

Inzwischen gibt es weltweit Naikan-Zentren, in denen man sich in der Naikan-Methode üben kann. Federführend bei der Verbreitung von

Naikan in Europa war und ist Prof. Akira Ishii. Er stammt aus Japan und war bis 2015 an der juristischen Fakultät der Aoyama Gakuin Universität in Tokyo als Professor für Kriminologie tätig. Er lernte bereits während seines Studiums Naikan in japanischen Gefängnissen kennen und entwickelte selbst großes Interesse an der Methode. Im Zentrum der Naikan-Begründer, Ishin Yoshimoto mit seiner Frau Kanuko, praktizierte er regelmäßig Naikan und stellte sich als Übersetzer für deutschsprachige Naikan-Teilnehmer zur Verfügung.

In Scheibbs, Niederösterreich, leitete er im Sommer 1980 die erste öffentliche Naikan-Woche, die außerhalb Japans durchgeführt wurde. Seither hat sich Naikan nicht nur in Europa enorm verbreitet. Unermüdlich reist er um die ganze Welt, leitet Naikan-Wochen und hält Vorträge, um Naikan den Menschen nahe zu bringen.



# NAIKAN - die Auszeit im Fluss des Lebens

## Das klassische Naikan üben

Die klassische Naikan-Übung dauert sieben Tage. Im Naikan wird täglich etwa zwölf bis vierzehn Stunden „gearbeitet“. Es finden somit innerhalb einer Woche etwa 100 Stunden persönlichkeitsbildender Prozesse und Erkenntnisarbeit statt.

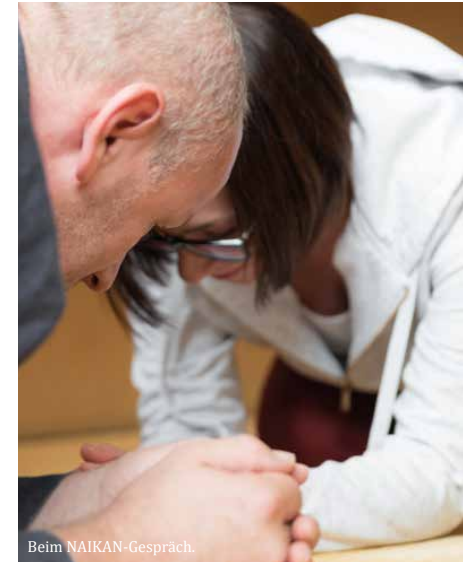
Jede/r Teilnehmer/in bekommt einen eigenen Platz zugewiesen, der optisch vom Gesamtraum abgeschirmt ist. So kann er/sie sich reizreduziert den Aufgaben widmen. Es wird in selbstgewählter Haltung entspannt auf Polstern, Matten oder einem Stuhl gesessen.

Das Essen bekommen die Teilnehmer vom Naikan-Leiter in ihre Koje gereicht. Die Naikan-Übenden haben während der sieben Tage keinen Kontakt untereinander. Sie sprechen nur mit dem Naikan-Leiter.

Um sich nicht abzulenken, wird in dieser Woche für gewöhnlich auch kein Kontakt nach außen (Freunde, Familie) gepflegt. Es gibt auch keine Telefonate oder Bücher und das Naikan-Zentrum ist medienfreie Zone. Trotzdem wird es nie „langweilig“. Die eigene Lebensgeschichte ist doch der interessanteste, spannendste Film, der alles enthält damit wir lernen können.

In diesem meditativen Rahmen, in der Zurückgezogenheit und der Stille, ist die Konzentration auf sich selbst möglich. Nun bekommen die Naikan-Übenden die Aufgabe zugeteilt, sich ihre engsten Lebensbeziehungen anzusehen. Das Zusammenleben mit Mutter, Vater, Geschwistern, Partnern, Kindern, Freunden usw. wird in klar abgegrenzten Zeiträumen betrachtet. Sieht sich z.B. der/die Teilnehmer/in die Elternbeziehung an, so wird mit der Mutter begonnen und der Zeitraum von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr betrach-

tet. Dann die Volksschulzeit usw. bis heute oder bis zum Tod der Mutter. Ein Betrachtungszeitraum dauert etwa sechzig bis neunzig Minuten. Anschließend teilt man dem Naikan-Leiter die persönlichen Erinnerungen mit.



# Die drei NAIKAN Fragen

Beim Naikan prüfen wir, wie wir uns anderen Menschen gegenüber verhalten haben, durch drei Fragen:

**„Was hat die Person für mich getan?“**

**„Was habe ich für die Person getan?“**

**„Welche Schwierigkeiten habe ich der Person bereitet?“**

Wir prüfen, wie erwähnt, unser Verhalten gegenüber Personen aus unserem Umfeld. Personen aus unserem nächsten Umfeld sind vor allem die, die uns am nächsten stehen wie z.B. Mutter, Vater, Großeltern, Bruder, Schwester, Partner, Kinder usw. Natürlich können wir auch gegenüber Freunden oder Arbeitskollegen prüfen. Es macht vor allem Sinn solche Beziehungen zu prüfen, die wir als nicht gelingend erleben.

Wir prüfen jeweils die Beziehung von der Vergangenheit bis zur Gegenwart, oder bis zum Abschied, in klaren Zeitperioden.

Zwischen den einzelnen Zeitperioden kommt der Naikan-Leiter wieder zum/zur Übenden zurück und fragt, welche Erinnerungen es zu dieser Zeit gibt. Die übende Person berichtet, woran sie sich erinnern kann. Dieses kurze Gespräch dauert ca. drei Minuten. Dann bedankt sich der Naikan-Leiter und die nächste Zeitperiode wird geprüft. So prüft man sich selbst eine Woche lang anhand der drei Fragen gegenüber Mutter, Vater usw.

Am ersten Tag fällt es für gewöhnlich noch nicht so leicht, sich zu fokussieren und die Dinge, an die man sich erinnert, sind oberflächlich. Es ist nicht selten, dass man fürchtet, sich an nichts erinnern zu können. Man braucht Ge-

duld mit sich - am dritten oder vierten Tag beginnt man sich stufenweise an die feineren Dinge zu erinnern. Deswegen ist die Dauer von einer Woche für das klassische Naikan sinnvoll.

Die Rolle des Naikan-Leiters ist es, respektvoll und ruhig zuzuhören. Es wird kein Urteil und kein Kommentar über den Inhalt gegeben. Es wird beim Naikan niemals bewertet. Der Leiter gibt auch keinen Rat zu den jeweiligen Lebensthemen oder Problemen.

Das ist das Wesen des Naikans. Jede Erinnerung, jede Einsicht und jede Erkenntnis ist eine individuelle, aus der übenden Person heraus. Man hat es von niemandem gelernt, oder geraten bekommen.

Es ist wahrlich die *eigene Erfahrung* jedes/r Naikan Übenden.



# NAIKAN öffnet Dein Herz



Bilder der Erinnerung,  
die Du schon lange nicht mehr gesehen  
oder noch nie wahrgenommen hast,  
werden entstehen, manche bunt und scharf,  
andere mit Unschärfe und einfärbig.  
Alles darf sein.  
Unbewertet darfst Du es zulassen,  
ansehen und spüren...



# Fragen & Antworten

**Immer wieder stellen sich Naikan Interessierte ähnliche Fragen und gleiche Themen tauchen auf. Vielleicht sind auch deine dabei.**

Prof. Akira Ishii erklärt:

## **Ist eine Woche genug Zeit?**

„Wenn man konzentriert eine Woche lang prüft, sind das über 10 Stunden am Tag und über 70 Stunden pro Woche. Würde man eine Stunde pro Woche üben, so dauerte das über ein Jahr. Deswegen kann man sagen, dass eine Woche einmal im Jahr ausreichend Zeit gibt.“

## **Eine Woche ist doch zu lange?**

„Da wir unser ganzes Leben prüfen ist eine Woche nicht sehr lange. Wenn man einmal inne hält und fünf, sechs Tage die Vergangenheit betrachtet, erinnert man sich manchmal sogar an die Farbe des Dreirades. An so etwas erinnert man sich kaum nach einem Tag.“

**Ich möchte nicht in meine Vergangenheit zurück sehen.**

„Manche Menschen wollen nicht in die Vergangenheit zurück sehen, weil es etwas gibt, an das sie sich lieber nicht erinnern wollen. Das heißt aber auch, die Tatsachen aus der Vergangenheit mitzuschleppen. Oder, wenn man Schwierigkeiten hatte, diese zu akzeptieren und so zu tun, als ob sie nie passiert wären. Vielleicht ist es ein Ereignis das unangenehm oder gegen den eigenen Wunsch war. Aber einen Teil der Vergangenheit zu verneinen ist nicht anders, als sein gegenwärtiges Selbst zu verneinen, da dieses das Ergebnis der gesamten Vergangenheit ist. Beim Naikan betrachtet man das Geschehene von verschiedenen Seiten und es wird möglich, es als eine Tatsache der Vergangenheit zu erkennen und zu akzeptieren. Naikan bewirkt, dass man von den Fesseln der Vergangenheit befreit wird und *wirklich in der Gegenwart leben* kann.

**Sich fürchten, sich selbst zu erkennen.**

Das wäre ein überzeugender Grund, um Hemmungen zu haben Naikan zu machen. Es ist gewiss eine fürchterliche Sache sich zu erkennen. Aber es ist noch fürchterlicher zu leben, ohne sich zu kennen. Bei Naikan erkennt man sich selbst als Folge davon, dass man sich selbst betrachtet hat und nicht dadurch, dass man von anderen Menschen darauf hingewiesen wird. Unser Selbstbild wird nicht von anderen zerstört, sondern dadurch, dass das neue Selbstbild entsteht, wird das alte Selbstbild zerstört. Das ist, als würde die Raupe den Kokon von innen brechen, und nicht der Kokon von außen aufgebrochen werden. Wenn man behauptet, dass es fürchterlich ist, kann man bis ans Ende seines Lebens kein Schmetterling werden und in den großen weiten Himmel fliegen. Die Tatsache existiert, egal ob man sich betrachtet, oder nicht. Ich würde mir wünschen, dass Sie sich mit Mut betrachten.“





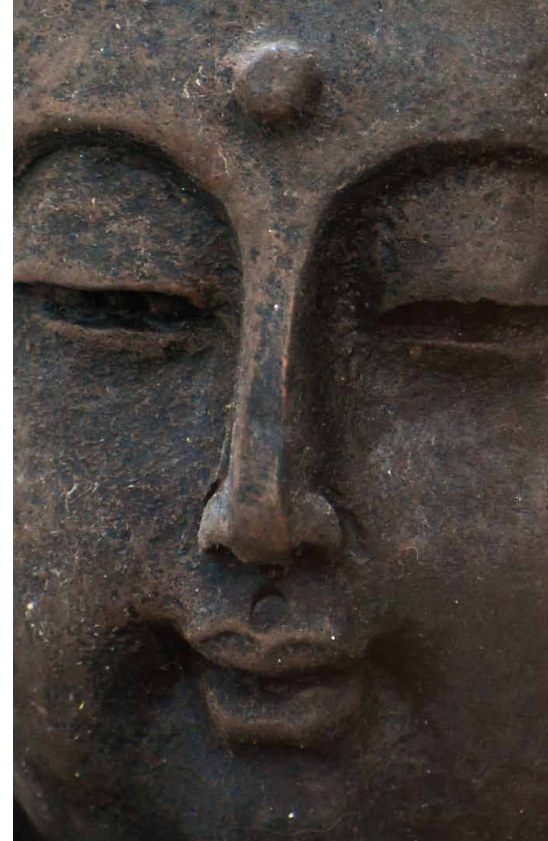
## **Ich befürchte, dass ich geändert werde.**

„Es gibt Leute, die sagen, dass sie sich vor Veränderung fürchten. Es kann aber sein, dass es heißt, dass sie kein Selbstvertrauen haben. Wenn man zu sich echtes Vertrauen hat, will man hinsehen, ob und wo man Schwachpunkte hat, oder wo man sich noch ändern sollte. Wenn man fürchtet sich zu ändern, dann kann man wohl sein ganzes Leben so verbringen wie jetzt und sein ganzes Leben damit verbringen, sich zu schützen. Das wäre noch fürchterlicher, nicht wahr? Es kann sein, dass es besser ist, den Teil, der in nur einer Woche geändert werden kann, möglichst früh zu ändern.“

## **Weil ich gerade großen Leidensdruck habe, habe ich keinen inneren Raum um Naikan zu üben.**

„Es gibt Menschen, die sagen, dass sie nicht Naikan üben können, weil das gegenwärtige Leiden zu groß ist. Aber

wenn man in einer Phase ist, in der man über andere Sachen nicht nachdenken kann, weil man gerade leidet, dann ist unser Sichtfeld sehr eng. Wenn man in einer solchen Phase prüft, was man von der Mutter bekommen hat, was man vom Vater bekommen hat, versteht man, dass man jetzt existiert als Ergebnis von all dem. Das eigene Selbstwertgefühl wird dadurch gestärkt. Und wenn man sehen kann, dass so ein Selbst, das als Ergebnis von Vergangenem jetzt hier existiert, jetzt dieses Problem hat, wird dieses Problem als nur ein Problem, das gelöst werden soll, gesehen. Wenn man mitten im Leiden ist, bemerkt man manchmal nicht, dass die Kirsche vor den eigenen Augen geblüht hat und die Blüte vom Baum gefallen ist. Aber durch Naikan wird man fähig, durch ein breiteres Sichtfeld die Gegenwart zu sehen. Deswegen: Wenn man fühlt, dass man so was nicht machen kann, weil das Leiden groß ist, ist es gerade die richtige Zeit für Naikan.“



# Fragen & Antworten

## **Es gibt eine Person, der gegenüber ich nicht Naikan machen möchte.**

„Es gibt ziemlich viele Menschen, die sagen, dass sie bereit sind, gegenüber der Mutter Naikan zu machen, aber dass sie gegenüber dem Vater nicht Naikan machen wollen. Aber wenn man gegenüber dem Vater nicht Naikan machen will, weil man ihn nicht mag oder weil man ihn hasst, heißt es, dass man vor der Realität flieht. Man kann nicht sagen, dass man nichts bekommt von jemanden, weil man ihn nicht mag. Es gibt auch den Fall, dass man jemanden absolut nicht ausstehen kann, obwohl man von diesem Menschen viel bekommen hat. Wenn man den anderen respektiert oder mag, bemüht man sich, weniger Schwierigkeiten zu verursachen. Aber wenn man ihn nicht gern hat oder verachtet, kann es passieren, dass die Art unserer Antwort, wenn man von ihm angedredet wird, schon verletzend ist. Es kann auch passieren,

dass man sich so verhält, als ob man nicht gehört hat, auch wenn man angedredet wird. Deswegen: Die Tatsache zu sehen, hat nichts damit zu tun, ob man jemanden mag oder nicht.“

## **Ich brauche Naikan nicht, aber ich möchte, dass eine andere Person Naikan übt.**

„Es gibt Menschen, die sagen, wenn sie von Naikan hören, dass sie den guten Sinn erkannt haben und dass sie es nicht brauchen, aber jene Person sollte es machen. Es ist natürlich auch recht das zu sagen, aber es wäre vorher besser, dass man sich selber betrachtet und unbelastet ist. Manchmal denkt man, dass man die andere Person machen lassen möchte, um den anderen zu ändern ohne sich zu ändern. Deswegen könnte es auch wichtig sein zu prüfen, warum man jene Person machen lassen möchte. Wenn man, nachdem man zuerst selber Naikan erfahren hat,

den anderen Menschen Naikan empfiehlt, wird die überzeugende Fähigkeit größer.“

## **Du hast weitere Fragen?**

Bitte, kontaktiere uns gerne:

NAIKAN Zentrum Oberösterreich  
Ernst Stockinger, Naikanleiter  
T: 0650 366 80 77 E: [office@naikido.at](mailto:office@naikido.at)



# Persönliche Erfahrungen



„Was man im Naikan bemerkt und was man im Naikan bekommt, das ist bei jedem anders. Deswegen weiß man nicht, was man im Naikan bekommt, bevor man Naikan übt.“

“

*„Naikan hat mir Raum und Zeit gegeben, in einer für mich nie zuvor vorstellbaren Art über mein bisheriges Leben nachzudenken.“*

*„Ich habe die Ruhe und Abgeschirmtheit nicht nur gebraucht, sondern auch genossen.“*

*„Naikan hat mir ermöglicht, Abschnitte meines Lebens zu prüfen, die ich schon längst irgendwo vergraben hatte. Es hat vieles an die Oberfläche gebracht.“*

*„Naikan ist eines der beeindruckendsten Erlebnisse, das ich je hatte. Es stellt alle Therapien und was es sonst noch gibt, in den Schatten.“*

*„Naikan ist eine der schönsten und reinigendsten Erfahrungen, die ich je gemacht habe.“*

*„Naikan hat mir meinen schweren Rucksack abgenommen. Es hat mich wieder Dankbarkeit, Wärme und ehrliche Liebe zu verspüren gelehrt.“*

”



# Deine Begleiter auf der Reise nach Innen



## Osho Ernst Stockinger

Gründete 2000 in Linz die Naikido-Shiatsu Schule und 2007 das Naikan Zentrum OÖ in Gramastetten, wo neben den Ausbildungskursen regelmäßig auch Naikan-Wochen stattfinden. 2008 wurde er zum buddhistischen Priester „Osho“ geweiht. Er ist Schulleiter in Linz und Salzburg und unterrichtet als „Qualified Senior Teacher“.



## Prof. Akira Ishii

In Japan ist er Vizepräsident der Internationalen Naikan-Gesellschaft, er ist Mitglied des Executive Comitee der International Naikan Association und Vorstandsmitglied des japanischen Vereins zur Selbstentdeckung. Prof. Ishii studierte u. a. in Deutschland am Goethe Institut und spricht gut Deutsch und Englisch.



## Maximilian Hödl

Angefangen bei Josef und Helga Hartl, übt er viele Jahre schon Naikan. Er hospitierte und assistierte bei Josef Hartl und begleitet derzeit Naikans im Naikan-Zentrum OÖ. Aufgewachsen in Madrid spricht er gut Spanisch, Englisch und Deutsch. Lebt und arbeitet in Wien. Ist beruflich als Sprachkennungsanalyst im Support tätig.



## Christof Jestl

Erste Naikan-Woche im Sommer 2011 bei Ernst Stockinger. Seither ist Naikan ein fixer Bestandteil in seinem Leben. Nach seiner grafisch-technischen Tätigkeit und Mitarbeit im Naikido-Büro, ist er seit 2017 selbständiger Naikido-Shiatsu Praktiker im Burgenland und begleitet Naikans im Naikan-Zentrum OÖ.



Prof. Akira Ishii überreicht die Mittagsmahlzeit.





# Das NAIKAN-Zentrum Oberösterreich

Es ist ein ruhiger Ort, für die Innenschau. Es ist ein lebendiger Familienort und zugleich ein spiritueller Platz. Das ist die besondere Note des Naikan-Zentrums Oberösterreich.

Es ist ein freundlicher Ort inmitten kraftvoller Natur. Am grünen Stadtrand - in Gramastetten - liegt das Haus nur wenige Autominuten vom Linzer-Zentrum entfernt und ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Das Haus wurde an den Hang gebaut und ist umringt von grünen Wiesen, schönen Wäldern und Wegen. Die Bäche der Umgebung sind natürliche Kneipp-Becken zur Belebung von Körper und Geist.

Im Erdgeschoß des Hauses befindet sich der Eingang und die Garderobe. Im ersten Stock liegt der japanisch gestaltete Kursraum und Tempel. Das ist auch der Raum in dem alle Naikan Teilnehmer/innen üben und übernachten in Einem. Es werden kleine, schlichte Einzelko-

jen modular aufgestellt. Alles ist reduziert auf das Wesentliche und mit besten Materialien gebaut. Zwei Bäder, der japanische Essraum und die Küche machen den 1. Stock komplett. Das 2. und 3. Obergeschoß ist Privatbereich der Familie Stockinger. Hinter dem Haus befindet sich der liebevoll angelegte Garten.

Neben den klassischen Naikan-Wochen finden im Naikan-Zentrum auch Kurse der Shiatsu-Ausbildung sowie auserschulische Veranstaltungen statt. Es bietet einen wunderschönen Rahmen für Kurse, Workshops und Meditationen.

Wusstest du, dass das zweite Ausbildungsjahr an der NAIKIDO-Shiatsu Schule mit einer Naikan-Woche für Shiatsu-Schüler/innen beginnt? Naikido bedeutet nämlich „Weg der inneren Energie“. Naikan und die japanische Sitzmeditation Za-Zen sind wesentliche Säulen der ganzheitlichen Naikido-Shiatsu Ausbildung.



# Unser Angebot

## Der Klassiker: die Naikan-Woche

Im Naikan-Zentrum Oberösterreich werden ganzjährig regelmäßig 7-Tages Naikans angeboten, zu denen wir Dich herzlich willkommen heißen!

EUR 680,- bis 880,- je nach Selbsteinschätzung der persönlichen finanziellen Lage. Inkl. Übernachtung, Vollpension, Obst, Getränke. Stipendiumplatz: EUR 450,-.

Falls Du diesen Betrag nicht bezahlen kannst und Dich in einer finanziellen Notlage befindest (Arbeitslosigkeit o.ä.), so kontaktiere uns bitte. Wir haben in diesem Fall immer einen Weg gefunden um eine Naikan-Woche zu ermöglichen.

Aktuelle Naikan-Termine findest Du auf der beiliegenden Terminübersicht oder auf [www.naikan.org](http://www.naikan.org).

## Zum Vertiefen: das Naikan-Wochenende

Naikan beschränkt sich nicht auf die Intensivübung in der Naikan-Woche, sondern ist vielmehr ein Prozess, der uns ständig begleitet, fordert und Entwicklung in uns ermöglicht. Eine Möglichkeit, diesen Prozess, den man durch die Woche in Gang gesetzt hat, zu unterstützen, ist das Naikan-Wochenende. Man begibt sich ein Wochenende (Freitag Abend bis Sonntag) in die Stille, um in seinem Inneren wieder „Hausputz“ zu machen und den eigenen Weg weiterzugehen. Der Kostenbeitrag ist EUR 180,- bis EUR 280,- je nach Selbsteinschätzung der persönlichen finanziellen Lage.

## Für daheim: Naikan CDs

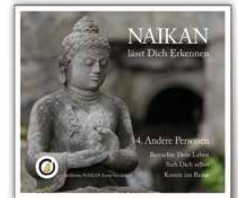
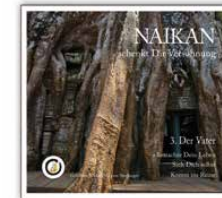
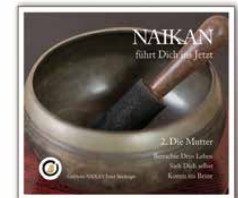
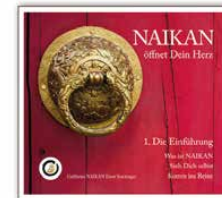
Mit der Naikan-CD-Sammlung hast Du eine weitere Möglichkeit, Deinen Naikan Prozess mit geführten Naikans zu unterstützen. Durch die CDs bietet sich

auch die Gelegenheit, mit Naikan erstmals in Berührung zu kommen.

**Hörproben** findest Du auf [www.naikido.at](http://www.naikido.at). Die CDs können im Online-Shop, per [office@naikido.at](mailto:office@naikido.at), oder telefonisch unter +43 (0) 650 366 80 77 bestellt werden.

## Naikan 24/7: die Naikan-App

Naikan üben, wann und wo du willst. Kurze Einheiten zur Tagesreflexion. Zum Download auf: [www.naikan.org](http://www.naikan.org)



# Der richtige Zeitpunkt ist *jetzt!*

## Anmeldung zur/zum NAIKAN-Woche/-Wochenende

Kurs: ..... Termin: ..... Kostenbeitrag: .....

Vorname: ..... Zuname: .....

Straße, Haus-Nr: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Datum: ..... Unterschrift .....

Ich melde mich hiermit zum o.g. NAIKAN an. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Kursbedingungen einverstanden.

**Teilnahmebedingungen:** Wenn Sie an einem Wochennaikan bzw. Naikan-Wochenende teilnehmen wollen, ersuchen wir Sie um schriftliche Anmeldung mit obenstehendem Anmeldeformular. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung mit Zahlschein und Zahlungsbedingungen. Die Anzahlung in der angegebenen Höhe ist auf folgendes Konto zu überweisen: Raiffeisenbank Münzkirchen, **AT90 3445 5000 0553 0902 Konto lautend auf „NAIKIDO-Arbeitsgemeinschaft“**. Nur wenn im NAIKAN ZENTRUM OÖ Ihre Anmeldung und die Anzahlung vorliegt, haben Sie Anspruch auf einen NAIKAN-Platz. Die Reservierung erfolgt in der Reihenfolge der Zahlungseingänge. Die Anmeldung ist verbindlich und gilt für den gesamten Umfang des Naikans. Bei Rücktritt bis 10 Tage vor NAIKAN-Beginn erhalten Sie die Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 20,00 zurück. Bitte haben Sie Verständnis, dass bei späterem Rücktritt bzw. bei Nichterscheinen die Anzahlung verfällt, es sei denn, Sie bringen einen Ersatzteilnehmer. Bei vorzeitigem Abbruch des NAIKANS sind Sie zur Bezahlung des vollen Kostenbeitrages verpflichtet. Die Anmeldung zu einem NAIKAN beinhaltet gleichzeitig eine befristete Mitgliedschaft im NAIKIDO-Verein, welche mit Beendigung des Naikans erlischt.

**Wir weisen darauf hin, dass Ihre Teilnahme am NAIKAN in voller Eigenverantwortlichkeit erfolgt und keinen Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung darstellt. Es wird von unserer Seite keine Verantwortung für Probleme übernommen, die in der psychischen oder physischen Verfassung des/r Teilnehmers/in liegen, und sich als hinderlich für den Abschluss des NAIKANS erweisen. Bewusstseinsverändernde Substanzen wie Drogen, Psychopharmaka oder ähnliche Mittel sind während eines NAIKANS nicht erlaubt.**

**Kursort:** NAIKAN-Zentrum OÖ. Dießenleitenweg 223; 4040 Linz (Gramastetten)

Bitte dieses Blatt vollständig ausgefüllt heraustrennen und via Postweg od. eingescannt bzw. als Foto per E-Mail an [office@naikido.at](mailto:office@naikido.at) senden.



A close-up photograph of a person wearing a dark blue, textured robe. The person's hands are visible, holding a dark wooden mallet vertically over a bronze singing bowl. The bowl has intricate, circular patterns engraved on its surface. The background is a warm, out-of-focus orange-brown color.

# NAIKAN

Die Innenschau als Quelle der Lebendigkeit.