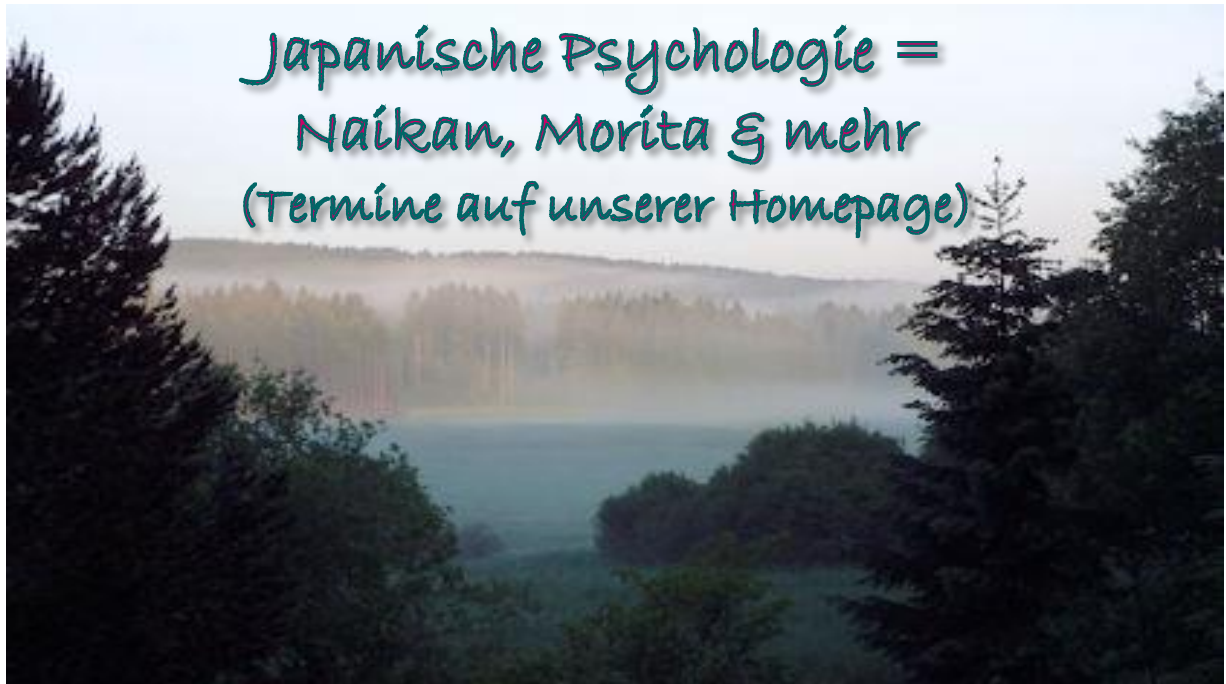




**Begleiten Sie uns durch außergewöhnliche 9 Tage!**



"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)

**Dieses komplett andere Programm zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Leben völlig neu gestalten können. Mitgefühl und emotionale Intelligenz finden als "Nebenprodukt" Einzug in Ihr Leben oder werden fast automatisch vertieft. Es wird sich sowohl auf Ihr persönliches als auch auf das berufliche Leben auswirken!**

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
- ✓ Tägliche **Unterrichts- und Übungseinheiten** zu Naikan, Morita, Kaizen und verschiedenen anderen Elementen der Selbst- und Teamentwicklung
- ✓ Einführung in das wissenschaftlich untersuchte **Waldbaden** (Shinrin Yoku)
- ✓ **Waldmeditationen und -erlebnisse**
- ✓ 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 individuellen Fragen, Herausforderungen und Zielen
- ✓ Gemeinschaft, Musik, Spiele und **viel Lachen**



## Ihr Beitrag...

... für **das Programm** mit 9 Nächten selbst ist **auf freiwilliger Basis**, also was immer Sie sich leisten können. Als **Mindestbeitrag** für Unterkunft, Verpflegung und Seminarleitung sind **890 €** angesetzt. Sollten Sie sich diesen Betrag nicht leisten können, sprechen Sie uns an...

Zusätzlich können Sie die Gruppe mit Ihrer Neugierde, Offenheit und einem Schuss Humor bereichern.

## Ihre Programm-Begleitung



**SABINE KASPARI** ist Geschäftsführerin des Naikan Zentrums Bayerischer Wald und leitet seit 2007 Naikan Wochen. 2008 traf sie Gregg Krech, Direktor des ToDo Instituts in Vermont, USA und begann mit ihrer **Zertifizierung** in Japanischer Psychologie, die sie 2018 erfolgreich abschloss. Aus den Kenntnissen, die sie dabei und aus diversen Ausbildungen gewinnen konnte, entwickelte sie das vorliegende Programm.

Rund 20 Jahre ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und erweitert laufend ihre Kompetenzen. Sie ist **Autorin** der Bücher „Naikan in der Kunst des Friedens“ und „Naikan - die Kraft der Versöhnung“, geht gerne wandern, tanzt, kocht und fotografiert gerne.