



**Begleiten Sie uns durch eine außergewöhnliche Woche\*  
der Selbsterfahrung und persönlichen Entwicklung!**



\* Termine auf unserer Homepage

"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 aus japanisch buddhistischer Psychologie und Philosophie, 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 und Kaizen
- ✓ **Achtsamkeitsübungen**
- ✓ 5-Elemente-Übungen aus der TCM
- ✓ **Waldmeditationen & Waldbaden**
- ✓ Täglich morgendliche **Körper- oder Meditationsübungen** und abendliche **Selbstreflexions-Zeiten**, um Körper und Geist zu stärken
- ✓ Zugang zu **Übungsmaterial** und **Büchern** passend zu den besprochenen Themen
- ✓ **Persönliche Gespräche** zu Ihren ganz eigenen Fragen, Herausforderungen und Zielen
- ✓ Gemeinschaft, Musik, Spiele und **viel Lachen**



## Ihr Beitrag...

... für **das Programm** variiert je nach Ihrem Einkommen. Sie können selbst bestimmen, wie viel Sie bezahlen. Den derzeitigen **Mindestpreis** finden Sie auf unserer Homepage unter ["Angebote"](#).

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

## Ihre Programm-Begleitung



**SABINE KASPARY** ist Inhaberin des Naikan Zentrums Bayerischer Wald und leitet seit 2007 Naikan-Wochen. In 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 Industrie und Wirtschaft 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.