

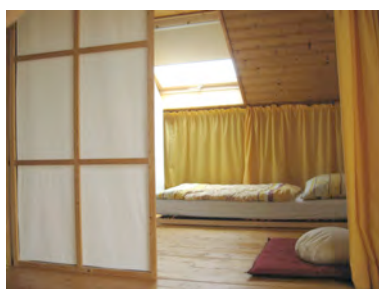
## **Das Naikan Haus von Ingrid Stempel in Wartenberg (Nähe München), Deutschland**

Nach einigem Grübeln und Suchen nach Seminarhäusern oder anderen für Naikan Wochen geeigneten Räumlichkeiten kam ich darauf, dass das Wohnhaus, in dem mein Mann und ich leben, für Naikan genau geeignet ist: Es bietet Naikan Teilnehmern Platz in einem ruhigen, ungestörten Raum, sogar mit einem Balkon. Unser Wohngebiet ist sehr verkehrarm, ein Wald grenzt daran an, eine schöne Gelegenheit für Spaziergänge. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir ebenfalls erreichbar.

Im Haus befand sich bereits meine Heilpraktiker Praxis und nun renovierten wir im Dachgeschoss darüber einen Raum für Naikan. Wir richteten ihn ganz auf Naikan abgestimmt ein, mit Paravents im japanischen Stil. Angrenzend haben die Teilnehmer ein eigenes Bad (Dusche und Toilette). Der Naikan Bereich (Naikan Raum, Balkon und Bad) ist vom Privat Bereich abgegrenzt. Da nur mein Mann und ich im Haus wohnen, ist es darin sehr ruhig. Finden Naikan Wochen statt, ist alles darauf ausgerichtet.



Durch die Unterteilung des Naikan Raumes mit Paravents und Vorhang entsteht der Schlafplatz mit einem abgeschirmten Bereich, wie er auch für Naikan in Japan oder in anderen Naikan Zentren üblich ist. Dieser behütende und geborgene Platz bietet dem Naikan Übenden Schutz, sich auf die eigene Innenschau einzulassen. Ebenso hat die Teilnehmerin oder der Teilnehmer auch den gesamten Raum und einen Balkon, der den Zugang vom Zimmer aus hat, für sich alleine zur Verfügung.



Ich war es in meiner Ausbildung so gewohnt, dass mehrere Personen im Raum, getrennt von Paravents, gemeinsam übten. Das fand ich gut und habe es anfangs beibehalten. Doch immer wieder wollten Leute zu einem Einzel-Naikan kommen und haben es genossen, das Zimmer für sich alleine haben. So bin ich dazu übergegangen, nur noch Einzel-Naikan, d.h. nur eine Person übt im Naikan Raum, anzubieten. Ich habe auch festgestellt, dass ich meine Begleitung so zeitlich individueller auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerin oder des einzelnen Teilnehmers abstimmen kann und mir kommt es zugute, mich während der Naikan Woche nur auf eine einzelne Person zu konzentrieren.

### **Meine Schwerpunkte sind:**

- Naikan Wochen
- 5-Tage-Naikan
- Naikan-Wochenenden
- Tages-Naikan
- Naikan Wochenenden, die speziell auf Therapeuten und ihren Beruf mit der Arbeit an Patienten abgestimmt sind. (Z.B. Shiatsu Praktiker, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, ...)
- Schriftliches Naikan in meiner Heilpraktiker Praxis: Damit Patienten an ihren Anliegen arbeiten können, gebe ich ihnen, wenn es angebracht ist, diese Übung mit.

### **Die Anliegen der Menschen, die ins Naikan kommen:**

Es kommen die unterschiedlichsten Menschen zu mir ins Naikan, deren Anliegen ebenfalls sehr verschieden sind. Z.B. haben einige ein Problem mit ihnen nahestehenden Personen. Manche wissen nicht genau, wie sie beruflich weiter machen möchten. Oder sie erkennen die Notwendigkeit, im raschen Lebensfluss inne zu halten. Es kommen Menschen die zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl gelangen möchten. Emotionale Erschöpfung kann ein Grund dafür sein, in eine Naikan Woche zu gehen oder kurz vor einem Burnout zu stehen und um sich auch davon zu erholen. Die Anliegen sind auch Weiterentwicklung, mehr Klarheit für das eigene Leben zu bekommen, ...

Es kommen junge Menschen um eine momentane Bestandsaufnahme zu machen oder auch ältere Menschen, die einen Rückblick auf ihr Leben machen möchten. Die Meisten haben schon von Naikan gehört oder kommen zum Naikan über meine Webseiten. Manchmal sind es auch Patienten aus meiner Praxis, die sich für eine Naikan Woche entscheiden.

## **So starten Sie mit Unterstützung einer Naikan Leiterin**

Naikan ist Rückzug in die Stille und Innenschau mit Hilfe von drei Fragen:

1. Was hat eine Person in einem bestimmten Zeitabschnitt für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Die effektivste und nachhaltigste Form ist die Naikan-Woche. Ein einfacher Einstieg, um Naikan kennen zu lernen, sind das Tages-Naikan oder das Naikan-Wochenende. Rufen Sie mich einfach an – sehr gerne berate ich Sie.

Oder besuchen Sie mich virtuell auf meiner Webseite. Dort finden Sie auch die aktuellen Termine für die Naikan-Wochen und Wochenenden. Ich freue mich auf Sie!

*Ihre Ingrid Stempel*