

## TERMINE

Freitag, 21. – Sonntag, 30. Oktober 2022  
Sonntag, 02. – Samstag, 08. April 2023  
jeweils Sonntag, 18.00 – Sonntag, 8.00 Uhr

## KURSBEITRAG

€ 1.020,- (all incl.)

## NAIKAN TAG

Naikan-Erfahrenen bieten wir die Möglichkeit, sich für einen dieser Tage in die Naikan-Übung zu begeben.

**Kosten € 100,-**

## PERSÖNLICHE AUSKÜNFTE

bei Joseph Badegruber, +43 (0)676/84 13 14 832

## SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

bitte an [office@breitenstein.or.at](mailto:office@breitenstein.or.at)  
oder mittels Kursanmeldung auf der Website  
[www.breitenstein.or.at](http://www.breitenstein.or.at)



Das Bildungshaus Breitenstein bietet allen suchenden Menschen ein heilsames Umfeld für persönliche Weiterentwicklung.

## Bildungshaus Breitenstein

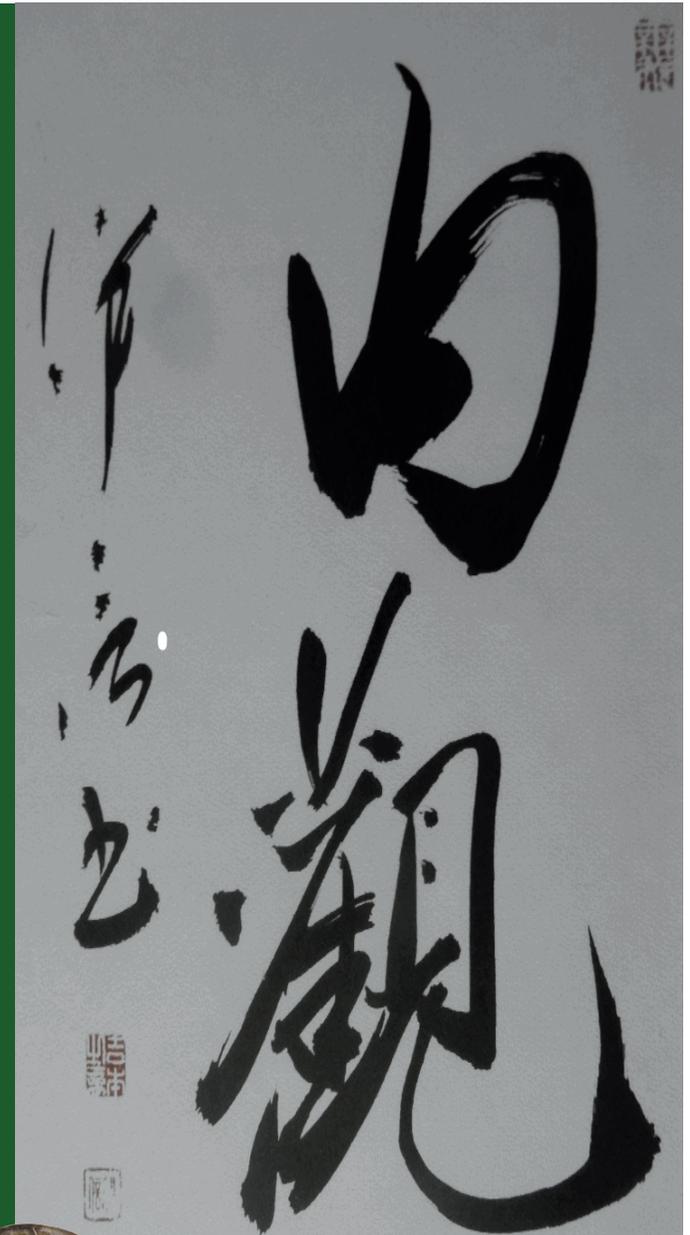
Am Breitenstein 9-11 | A-4202 Kirchschlag/Linz  
Tel: 072 15 / 38 106 | [www.breitenstein.or.at](http://www.breitenstein.or.at)

# NAIKAN

Frieden finden mit der eigenen Geschichte



BILDUNGSHAUS  
**BREITENSTEIN**





## WAS IST NAIKAN?

NAIKAN ist ein Weg zur Lebensvertiefung durch die Versöhnung mit der Vergangenheit.

Es ist ein sanfter Weg der Selbsterkenntnis, der meditative und psychologische Aspekte vereint.

NAIKAN beruht auf der grundlegenden Erkenntnis, dass wir nicht nur unsere äußere, sondern auch unsere innere Welt selbst gestalten und verantworten.

## URSPRUNG DES NAIKAN

Die NAIKAN-Methode kommt aus Japan und ist frei von religiösen Formen und Inhalten. Das Wort NAIKAN (NAI-Inneres, KAN-beobachten) bedeutet "Innenschau" oder "Innere Betrachtung".

Die klassische Form der NAIKAN-Übung dauert sieben Tage und wurde von Ishin Yoshimoto entwickelt.

## ÜBUNGSABLAUF IM NAIKAN

Die besondere Betrachtungsweise der erinnerten Vergangenheit und die achtsame, annehmende Begleitung sind die wesentlichen Bestandteile der NAIKAN-Übung.

Sie ermöglicht eine tiefe meditative und emotionale Erfahrung, durch deren Intensität sich eine veränderte Sichtweise unserer Lebensgeschichte einstellt.

Wir finden uns in den Beziehungen gegenüber wichtigen Menschen wieder und entdecken durch die NAIKAN-Praxis, dass wir uns gleichsam wie ein äußerer Beobachter selbst sehen können. Wir erleben, dass eine andere als die bisher gewohnte Wahrnehmung der inneren und äußeren Welt möglich ist.

Geleitet und strukturiert wird die NAIKAN-Übung durch drei Fragen:

- Was hat eine Person in einem bestimmten Lebensabschnitt für mich getan?
- Was habe ich für diese Person getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Welche Personen wir wählen und wie tief wir in die inneren Bilder eintauchen, bestimmen wir zum großen Teil selbst.

## GUT ZU WISSEN

- NAIKAN ist geeignet für Menschen, die den Sinn ihres Lebens suchen, die die Bedeutung ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen und sich auf ihre eigene Verantwortung einlassen wollen.
- Voraussetzung für den NAIKAN-Weg sind der Wunsch und die Bereitschaft, in Stille die innere Welt betrachten zu wollen und mit Veränderungen bei sich selbst zu beginnen.
- Auf unserem Weg nach innen sind wir nur im direkten Kontakt mit dem NAIKAN-Leiter. Er sucht uns in regelmäßigen Abständen auf, hört unseren Erinnerungen nichtwertend zu und versorgt uns mit Mahlzeiten.
- Ohne Therapeuten, ohne reflektierende Gespräche oder Gruppenprozesse lösen sich allmählich unsere alten Muster auf und eine sanfte Befreiung von Blockaden beginnt. Diese Befreiung vollziehen wir allein und schaffen so durch sie neuen Raum für Liebe und Achtung uns selbst und anderen gegenüber.



**Joseph Badegruber**, Pädagoge, Psychotherapeut; Jahrelange Unterrichtserfahrung, seit 1995 selbständig im Sozial- und Bildungsbereich. Traumafortbildung, Ausbildung in Systemischer Familientherapie, NLP-Master-Practitioner, Visions-sucheleiter-Ausbildung bei Haiko Nitschke, Naikan-Leiter und Übungsleiter Bogensport; geb. 1955, verheiratet, 4 erwachsene Kinder