

## Christian Meyer,



spiritueller Lehrer und Dipl.-Psych. in Berlin. Nach dem Studium Lehrtätigkeit an Universitäten & psychotherap. Praxis. Sein wichtigster spiritueller Lehrer ist Eli Jaxon-Bear. Seine Arbeit ist klar und wirksam, voller Liebe und Humor. Er unterstützt seit 1998 Menschen aufzuwachen. Zahlreiche Publikationen u.a. Verlag JKamphausen, ARKANA

### Das neue Buch „Ein Kurs in wahren Loslassen“



Das Buch führt den Leser zur Entdeckung, wozu er leben will, wenn er auch die Angst vor dem Tod losgelassen hat. In ein paar Worten lässt sich die Tiefe und Vielschichtigkeit dieses Buches nur andeuten. Hervorragend ist, dass all diese Einsichten auf gut verständliche Art und Weise vermittelt werden. Es ist keine theoretische Abhandlung, sondern ein echter Reiseführer durch die Seele. Die vielen Übungen, die dem Leser angeboten werden, helfen sehr dabei, dass dieser Reiseführer zu einer wirklichen Transformation führen kann. *A.Long & R.Schwepe, PRANA Haus* 512 S., 29,90 €, [www.zeitundraum.org/shop](http://www.zeitundraum.org/shop)

### DVD „7 Schritte zum Aufwachen“

Die Essenz der Arbeit von Christian Meyer sind die „7 Schritte zum Aufwachen“

- 1 Entdecken, was man will
- 2 Alles fühlen
- 3 Zuschauer werden
- 4 Mit Enneagramm Muster verstehen
- 5 Blockierungen lösen
- 6 Verstrickungen beenden
- 7 Ängsten begegnen.

Wertvolle, nachvollziehbare Grundlagen für jeden ernsthaft spirituell Suchenden.

2 DVDs, 142 Min. TAO Cinemathek JKamphausen, € 19,95



### Termine: Christian Meyer u. Angelika Winklhofer

24.-26. Mrz	Seminar „Inneres Kind“, A. Winklhofer	München
25.-29. Mrz	Fortbildung BITEP IV - Gruppe B	Berlin
31. Mrz-2. Apr	Wochenendseminar	Wien
27. Apr	Vortrag „Psychotherapie & Spiritualität“	München
28. Apr-2. Mai	5-Tage-Retreat	München
28.-30. Apr	Familienstellen, A. Winklhofer, Seminar & Fortb.	Wien
10. Mai	Infoabend Enneagramm C. Meyer, A. Winklhofer	Berlin
17. Mai	Infoabend Enneagramm C. Meyer, A. Winklhofer	Michendorf
19.-21. Mai	Wochenendseminar	Stuttgart
25.-28. Mai	Enneagramm I, "Neun Farben der Stille" Christian Meyer & Angelika Winklhofer	Berlin
9.-11. Juni	Wochenendseminar	Berlin
16.-18. Juni	Enneagramm II „Polaritäten“, A. Winklhofer	Wien
23.-25. Juni	Wochenendseminar	Zürich
9.-22. Juli	Sommer-Retreat I, Gut Frohberg "Das Abenteuer der Selbstentdeckung"	bei Meißen
28.-30. Juli	Familienstellen, A. Winklhofer, Seminar & Fortb.	München
20. Aug- 2. Sep	Sommer-Retreat II, Gut Frohberg "Das Abenteuer der Selbstentdeckung"	bei Meißen
15.-17. Sept	Familienstellen, A. Winklhofer, Seminar & Fortb.	Berlin
15.-19. Sept	Christian Meyer in China	China
29. Sept-3. Okt	5-Tage-Retreat	Wien
6.-8. Okt	Familienstellen, A. Winklhofer, Seminar & Fortb.	Wien
9.-13. Okt	Retreat, Benediktushof	bei Würzburg
21.-25. Okt	Fortbildung BITEP V - Gr. A	Berlin
3.-5. Nov	Enneagramm II „Archetypen“ Christian Meyer & Angelika Winklhofer	Berlin
10.-14. Nov	Fortbildung BITEP V	Wien
17.-19. Nov	Enneagramm II „Der Heilige Weg“ A. Winklhofer	München
24.-28. Nov	Fortbildung BITEP V	München
1.-3. Dez	Wochenendseminar	Berlin

...weitere Seminare: [www.zeitundraum.org/kalender](http://www.zeitundraum.org/kalender)

# Christian Meyer

... lebendig werden  
... authentisch sein  
... aufwachen



9. - 22. Juli

20. Aug - 2. Sep 2017

## Sommer-Retreats

Gut Frohberg bei Meißen



zeit-und-raum

# Christian Meyer

# Das Abenteuer der Selbstentdeckung

## Sommer-Retreats auf Gut Froberg bei Meißen

### Lebendig werden

Alles fühlen und alles spüren können, seine wirklichen Wünsche und tieferen Sehnsüchte wahrnehmen dürfen, voller Energie aus der inneren Mitte heraus leben – das gibt dem Leben Sinn und ist der erste Schritt zu wirklichem Wachstum. Blockaden lösen, Verstrickungen der Vergangenheit beenden – 7 Schritte zum Loslassen.



### Authentisch sein

Das fühlen und spüren, was du wirklich fühlst und spürst, das wünschen, was du wirklich wünschst – und nicht das was du fühlen, spüren und wünschen „solltest“. Ganz egal ob diese „Solls“ von außen kommen oder deine eigenen Erwartungen und Forderungen an dich selbst sind, sie verursachen ein entfremdetes Leben, ein Leben, das gar nicht wirklich deines ist. Authentisch werden heißt, Du selbst werden, im Einklang mit dir, voller Liebe für dich und dein Leben, dich anderen zeigen können und andere verstehen.

### Die Sommer-Retreats

9. - 22. Juli | 20. Aug - 2. Sep 2017

In diesem Jahr finden wieder zwei Sommer-Retreats statt. Du bist herzlich eingeladen. Eingeladen, mitzukommen auf diese Reise in die Stille, in die eigene innere Tiefe, um den Frieden zu finden, nach dem der Mensch sich sehnt, seit er auf dieser Erde ist. Es wird immer deutlicher. Du kannst diesen Frieden und dieses Glück entdecken, es ist deine ursprüngliche Existenz.

Jeden Tag trifft sich die Gruppe dreimal. Die lange Mittagspause kann für Spaziergänge, Schwimmen, Relaxen oder für die Begegnung mit anderen genutzt werden. In den Pausen zwischen den Gruppentreffen wird geschwiegen, außer wenn du dich für eine Übung oder einen bestimmten Austausch triffst. Die Stille intensiviert den Prozess und deine eigene Entwicklung außerordentlich. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie alles Nötige ohne Worte mitgeteilt werden kann – und wie schön die Begegnung mit anderen in Stille ist.

Diese zwei Wochen geben dir die Möglichkeit, die Stille und das Aufwachen zu vertiefen. In der Gemeinschaft kannst Du Unterstützung finden und geben. Kinder sind willkommen und werden sich in der Kindergruppe sicher sehr wohl fühlen.

### Der Weg: Erfahrungen und Übungen

Christian Meyer vermittelt in seiner Arbeit Übungen, die wertvolle Erfahrungen und Entdeckungen ermöglichen. Übungen, die den physischen Körper, die Gefühle und den Verstand einbeziehen.

Yoga, bei dem man nur etwas für den Körper tut, reicht nicht. Meditation, in der man Gefahr läuft, sich von dem wirklichen Fühlen und Erleben zu dissoziieren und zu entfremden, kann die falsche Richtung sein. Mit dem Verstand etwas lösen wollen, kann alles durcheinander bringen.

Stattdessen Übungen, die Wachstum auf allen drei Ebenen ermöglichen. Übungen die zum großen Teil auch alleine gemacht werden können, aber manchmal zu zweit intensiver sind und mehr Freude bringen. Dies fördert gleichzeitig die Fähigkeit, auch sich selbst mit der Haltung des spirituellen Freundes zu begleiten und zu unterstützen.

### Bewusstheit üben

Dabei gilt es, immer mehr die Haltung des inneren Beobachters einzunehmen und gleichzeitig offen zu sein, alle Gefühle zu fühlen, die auftauchen. Das sind die Voraussetzungen für intensive Erfahrungen von Stille und Leere. Gearbeitet wird im Plenum und in kleinen Gruppen.



### Aufwachen

Dann kann der Weg noch eiter gehen. Wirkliches Glück und Erfülltsein findet man nicht in Objekten und Erfahrungen, so schön sie auch sein können, sondern in der eigenen inneren Tiefe. Innere Freiheit, Erleuchtung, Aufwachen bezeichnet: sich selbst als tiefen Frieden und wirkliches Glück wahrzunehmen. Dieses Aufwachen ist keine ferne Vision, sondern geschieht immer öfter. Mit Mut nichts mehr wegschieben - mit Mut wirklich loslassen.

Dann geschieht Aufwachen.

Sommer-Retreats So 9.-Sa 22. Juli | So 20. Aug. - Sa 2. Sep

Beginn Anreisetag 16 Uhr mit Abendessen, Retreat ab 18 Uhr  
Zeiten tgl. 10-12 · 16-18 · 19:30-21 | Yoga 7:30 - 8:30 Uhr  
Ort Gut Froberg | Schönnewitz 9 | 01665 Käbschütztal  
Kosten 510,- € zzgl. U/V  
Info Tina, zeit-und-raum | +49 (0)30 . 47 98 16 26  
sommerretreat@zeitundraum.org  
Anmel. bitte nur online: [www.zeitundraum.org/sommerretreat](http://www.zeitundraum.org/sommerretreat)

### Bewusstheits-Gruppen - Gemeinsam üben

In vielen Städten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und auf Mallorca gibt es bereits Bewusstheits-Gruppen, in denen du Unterstützung und Anleitung für diese wertvollen Übungen bekommst. An jedem Abend gibt es gemeinsame Übungen und Übungen zu zweit, als „Partnerarbeit“. Wenn du Interesse hast, in deiner Stadt an einer Bewusstheits-Gruppe teilzunehmen, schau auf unsere Website – dort stehen die Ansprechpartner\*innen. [www.zeitundraum.org/bewusstheitsgruppen](http://www.zeitundraum.org/bewusstheitsgruppen)