

Jetzt schon an über 80 Orten:

## Bewusstheits-Gruppen

Der Weg: Erfahrungen und Übungen

In meiner Arbeit gibt es 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 alleine gemacht werden können, aber manchmal zu zweit intensiver sind und mehr Freude bringen. Weil du abwechselnd Übender und Begleiter bist, lernst du dich selbst zu begleiten, dich wie deinen eigenen wahren Freund oder Freundin anzunehmen.



### Gemeinsam üben

Diesen Weg hat Christian Meyer entwickelt, indem er in vielen Jahren die psychologischen und psychotherapeutischen Erkenntnisse durchforscht hat und genauso die verschiedenen östlichen und westlichen spirituellen Wege. Es ist die Essenz dessen, was Wachstum ermöglichen kann.

### Bewusstheits-Gruppen

In vielen Städten im deutschsprachigen Raum existieren 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“. Du findest eine Übersicht aller Gruppen über den Link unten.

[www.zeitundraum.org/gruppen](http://www.zeitundraum.org/gruppen)

## Sommer-Retreats 2018

Gut Froberg, 8.–21. Juli und 5.–18. Aug 2018

In diesem Jahr gibt es wieder zwei 14tägige Sommer-Retreats. 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. Kinder sind willkommen.

**Beginn** 1.Tag, einchecken ab 13 Uhr, Retreat ab 18 Uhr

**Zeiten** tgl. 10–12 | 16–18 | 19:30–21 Uhr; **Yoga** 7:30–8:30 Uhr

**Ort** Gut Froberg, bei Meißen/Dresden

**Beitrag** 510 € zzgl. U/V, **Info:** Tel. 030-479 81 626

**Anmeldung** [www.zeitundraum.org/sommerretreat](http://www.zeitundraum.org/sommerretreat)

## Termine 2018

8.–21. Juli	Sommer-Retreat I, Gut Froberg "Das Abenteuer der Selbstentdeckung"	bei Meißen
5.–18. Aug	Sommer-Retreat II, Gut Froberg "Das Abenteuer der Selbstentdeckung"	bei Meißen
31. Aug–2. Sep	Das neue Familienstellen "Deine Wurzeln entdecken – die Kraft der Mütter"	Berlin
20. Sep	Vortrag bei Bücher & Erlesenes, Bhdg	München
21. Sep	Infoabend zur BITEP Methoden-Fortbildg.	München
21.–23. Sep	Wochenendseminar	München
26. Sep	19:30 Webinar BITEP-Fortbildung	
5. Okt	Infoabend zur BITEP Methoden-Fortbildg.	Wien
5.–9. Okt	5-Tage Retreat	Wien
12.–14. Okt	Wochenendseminar	Berlin
15.–19. Okt	Retreat im Benediktushof	Würzburg
24.–28. Okt	BITEP Methoden-Fortbildung I	Berlin
26.–28. Okt	Das neue Familienstellen "Den eigenen Platz im Leben finden"	München
16.–20. Nov	BITEP Methoden-Fortbildung I	Wien
28. Nov–2. Dez	BITEP Methoden-Fortbildung I	München
30. Nov–2. Dez	Das neue Familienstellen "Den eigenen Platz im Leben finden"	Wien
7.–9. Dez	Enneagramm II	Berlin
27. Dez.– 2. Jan 2019	Winter-Retreat	Berlin

Änderungen vorbehalten, Stand: 28. Juni 2018

Anmeldung bitte online über [www.zeitundraum.org/seminare](http://www.zeitundraum.org/seminare)  
zeit-und-raum, Grunewaldstr. 18, 2.HH, 10823 Berlin, 030-47 98 16 26

[www.zeitundraum.org/seminare](http://www.zeitundraum.org/seminare)

# Christian Meyer

Lebendig werden - Authentisch sein – Aufwachen



Fr 21.– So 23. September 2018

## Wochenendseminar in München

Vergünstigter Preis für Studenten

... und weitere Termine 2018



zeit-und-raum

## Online-Kurs Ein Kurs in wahren Loslassen

Lebendig werden

bedeutet, das fühlen und spüren zu können, was du wirklich fühlst und spürst, und dir das wünschen zu können, was du dir wirklich wünschst – statt das, was du fühlen, spüren und wünschen „solltest“. Die „Solltes“ verursachen ein entfremdetes Leben, ein Leben, das nicht wirklich deines ist.

Authentisch sein

heißt, du selbst zu werden, voller Energie aus der inneren Mitte heraus zu leben, im Einklang mit dir, voller Liebe für dich und dein Leben. Wirkliches Glück und Erfülltsein findet man nicht in Objekten und Erfahrungen, so schön und voller Freude sie auch sein können, sondern in sich selbst, in der eigenen inneren Tiefe.

Aufwachen

bedeutet: sich selbst als tiefen Frieden und wirkliches Glück wahrzunehmen. Dieses Aufwachen ist keine ferne Vision, sondern geschieht immer öfter und kann auch dir geschehen. Mit

Mut nichts mehr wegschieben, alles fühlen, mit Mut die Angst vor dem Tod sehen, mit Mut der eigenen inneren Tiefe begegnen, mit Mut wirklich loslassen. Dann geschieht Aufwachen.

Ich lade dich ein zu dieser Reise in die eigene Tiefe, in deine Mitte, in dein Herz, zu wirklicher Lebendigkeit.



onlineKurs  
in wahren Loslassen

Der onlineKurs ist eine gute Vorbereitung und Ergänzung zur Fortbildung!

Neben den Retreats, den Bewusstheits-Gruppen und den Fortbildungen gibt es jetzt auch einen onlineKurs! Es hat eine besondere Intensität und Tiefe, mit der Unterstützung des onlineKurs die Übungen zum Loslassen alleine zu machen und dir so auf eine tiefe und neue Weise selbst zu begegnen. Probier es aus. Wer nach der Hälfte der Übungen keine wichtigen Veränderungen erfährt, kann das Geld für den onlineKurs zurückbekommen.

<https://ein-kurs-in-wahrem-loslassen.de/>

[www.zeitundraum.org](http://www.zeitundraum.org)

## Neues Buch "Ein Kurs in wahren Loslassen"

Das Buch enthält in erster Linie eine große Zahl von wirkungsvollen Übungen zu den „7 Schritten des Loslassens“, die man alleine durchführen kann. Nicht um etwas "einzuüben", sondern Übungen der Selbstentdeckung, auch Übungen des Loslassens, für den Körper, die Gefühle und den Geist. Sich selbst neu begegnen. Ein echter Reiseführer durch die Seele, der durch die Übungen zu einer wirklichen Transformation führen kann. 352 S., € 21,99

[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 wirklich will
- 2 Alles fühlen
- 3 Zuschauer werden
- 4 Mit dem Enneagramm Muster verstehen
- 5 Blockierungen lösen
- 6 Verstrickungen beenden
- 7 Ängsten begegnen.

Die Grundlagen und es praktisch Übungen und Methoden für jeden ernsthaft spirituell Suchenden.

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



## DVD "Psychotherapie und Spiritualität"

*Was sie miteinander verbindet und wie man davon profitieren kann*

Vortrag in der psychosomat. Klinik Hohenems. Christian Meyer geht auf die für Psychotherapeuten, für „Klienten“ und für spirituell Interessierte wichtigsten Fragen ein. Mitschnitt eines Vortrags in der Klinik Hohenems vor psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten der Klinik und freier Praxen & einführendes Interview. 110 min., Veröffentlichung des Karen-Horney-Instituts im Verlag zeit-und-raum, EAN: 9783981451733, € 18,-

<https://goo.gl/gA847vF>



Christian Meyer

## Wochenend-Seminar

München, Fr 21. – So 23. Sep 2018

### Lebendig werden – Authentisch sein – Aufwachen

Es gibt nichts, was das Leben so grundlegend verändert und bereichert wie das Aufwachen. Es ist faszinierend und ermutigend, wie häufig es geschieht.

#### Das Aufwachen ist jetzt möglich, in diesem Leben.

Vielleicht bist Du schon lange auf der spirituellen Suche, vielleicht hast Du auch auf anderen Wegen versucht, Dich zu entwickeln, Deine Probleme zu lösen und Dich selber zu erkennen. Einiges hast Du erreicht und vieles entdecken können, aber Du weißt, es ist noch nicht genug. Du bist immer noch auf der Suche. Immer wieder spürst du die tiefe Sehnsucht, wirklichen Frieden zu finden und "zu Hause" anzukommen. Ein Zuhause, das Innen ist und überall.

Du bist willkommen, auf dieser Reise zu dir selbst, in dein Herz.

**Zeiten** Fr 18–20 Uhr Retreatbeginn, offener Abend, 20 €  
Fr 20–21 Uhr Info-Abend BITEP-Fortbildung  
Sa 10–12 | 15–17 | 18–19:30 Uhr; So 10–13 Uhr

**Yoga** Sa u So 8:45–9:45 Uhr

**Ort** Haus International, Elisabethstr. 87, 80797 München

**Kosten** 140 €, **Studentenpreis 90 € (incl. offener Abend)**

**Anmeldung** [www.zeitundraum.org/muenchen](http://www.zeitundraum.org/muenchen)

**Info** Petra Honies, Tel. 0151-522 61770  
eMail: [muenchen@zeitundraum.org](mailto:muenchen@zeitundraum.org)



Studentenpreis 90 €

## Vortrag

München, Do 20.9.2018 19:30

### Werkzeuge für persönliches und spirituelles Wachstum

In seiner Arbeit hat Christian Meyer die „7 Schritte zum Loslassen“ entwickelt - die Quintessenz von Psychologie und Spiritualität. daraus hat er ein dreijähriges Training für das eigene Wachstum und - wer will - für die Begleitung anderer Menschen entwickelt (siehe hier rechte Seite). Dieses Training stellt er in diesem Vortrag vor.

**Zeit** Do 20. September, 19:30 Uhr

**Ort** Bücher & Erlesenes, Fachbuchhandlung Wichmann,  
Haimhauserstr.5, 80802 München

**Kosten** 10 €, ohne Anmeldung



## Dreijahresgruppen Berlin – München – Wien

### Training und Fortbildung

### Werkzeuge und Methoden für das persönliche und spirituelle Wachstum

Es gibt viele wundervolle und wirksame Methoden und Werkzeuge der Psychologie und Psychotherapie für ganzheitliche Heilung und ganzheitliches Wachstum. Diese Methoden werden auf einer integrativen Weise in dieser Fortbildung erlernt: Wachstum und Entwicklung für sich selbst, und wenn man will, für die Begleitung anderer.

#### ■ Lebendig werden

Die körperlichen Blockaden lösen, den Atem frei werden lassen, innere Konflikte lösen, wieder wirklich fühlen können: Methoden der Körpertherapie, die Polaritätsarbeit, der Gestalttherapie, die Bewusstseinsübung, Tonübung, Bewegungsübung u.a.

#### ■ Authentisch sein

Nicht von den eigenen und fremden Erwartungen bestimmt werden, von dem, was man „sollte“, sondern von dem, was man wirklich will. Die Tiefenpsychologie Karen Horney, Gestalttherapie, Methoden des Familienaufstellens.

#### ■ Sich verstehen, annehmen und lieben

Alle Seiten seiner Person sich wieder aneignen, auch die, die man bisher nicht leiden konnte. Dadurch wird der innere Krieg beendet und man kommt in seine Kraft, kann seinen Platz im Leben und in dieser Welt finden. Selbst-Akzeptanz und tiefe Liebe zu sich selbst.

#### ■ Das Aufwachen

Das Aufwachen ist die tiefste Transformation, die Entdeckung der tieferen Dimension unseres Seins. Tiefer als Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle: Grenzenlosigkeit, Frieden, tiefe Liebe und Stille. Viele kennen Christians Arbeit des Aufwachens aus seinen Retreats und vielen Seminaren und die von ihm entwickelten „7 Schritte zum Aufwachen“ oder die „7 Schritte des Loslassens“. Auf jedem spirituellen Weg ist es hilfreich, mithilfe der Psychologie persönliche Themen und Verstrickungen mit der Vergangenheit zu lösen.

### Psychotherapie und Spiritualität

Es gab im letzten Jahrhundert wichtige Vertreter und Schulengründer der Psychotherapie, die nicht nur Lebendigkeit und Authentizität, sondern auch das Aufwachen als Ziel der Psychotherapie ansahen: Karen Horney, C. G. Jung, Fritz Perls, Erich Fromm, Abraham Maslow; andere haben auf andere Weise die spirituelle Dimension einbezogen, etwa Leland Johnson, Carl R. Rogers oder Alfred Adler.

## Für wen ist dieses Training?

Das Erlernen dieser sehr wirksamen Methoden hat drei Ziele

■ Andere Menschen als Therapeutin, Sozialpädagogin oder Lehrerin oder auch in anderen Berufen kompetent, sicher und ganzheitlich begleiten, Bewusstseins-Gruppen und ganzheitliche Gesundheits-Trainings leiten können.

■ Lernen, sich gegenseitig in der Partnerarbeit unterstützen, ein spannendes und kontinuierlich wachsendes Projekt: immer mehr Menschen – auch in über 90 Bewusstseins-Gruppen – haben diese Methoden erlernt und können sich gegenseitig unterstützen. Indem man so den anderen begleitet, lernt man auch, sich selbst liebevoll und klar begleiten zu können.

■ Da in den Fortbildungsseminaren alle Methoden in Dreiergruppen praktisch erlernt werden wo jeder abwechselnd „Klient“, Therapeut und Unterstützer ist, werden viele Konflikte und persönliche Themen bearbeitet. Nach der Fortbildung können viele gelernte Methoden auch alleine angewandt werden.

## Die Seminare

In jedem Frühjahr und Herbst gibt es über drei Jahre ein 5-tägiges Intensivseminar, zusätzlich zwei Wochenenden, zwei Enneagramm-Seminare und Kleingruppenarbeit.

### Fortbildung BITEP Modul 1

Berlin Mi 24. – So 28.10.18

Wien Fr 16. – Di 20.11.18

München Mi 28.11. – So 2.12.18



## Christian Meyer

Spirituelle Lehrerin, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin.

Jg. 1952. Seine Arbeit ist einfach, klar, direkt und sehr wirkungsvoll. 1999 gründete er das spirituelle Zentrum „zeit-und-raum“ in Berlin, später auch das Karen-Horney-Institut e.V. Er begleitet Menschen seit über 30 Jahren, bietet Retreats, Seminare und Fortbildungen in vielen deutschen Städten und im Ausland an.

Er nutzt die Tiefenpsychologie, das Enneagramm, Gestalttherapie, Körpertherapie, NLP, Hypnose und Familienaufstellungen. Sein wichtigster spiritueller Lehrer: Eli Jaxon-Bear. Auf der Basis von Advaita, christlicher Mystik, Daoismus, Yoga und der Spiritualität der westlichen Psychologie entwickelt sich eine moderne zeitgenössische sehr wirksame Spiritualität. Von 1980-1992 Lehrtätigkeit an Universitäten in Hamburg und Berlin. Autor mehrerer vielgelesener Bücher, zuletzt „Ein Kurs in wahren Loslassen“, Arkana Verlag, bereits in der 3. Auflage.