

Termine 2021 - 2022

Es gibt jeweils einen Zyklus in Berlin, in München und in Wien. Da die Fortbildungen identisch sind, kann ein bestimmtes Seminar, dessen Termin in einer dieser Städte nicht möglich ist, in der anderen Stadt besucht werden.

Berlin

2021	20.-24.	Okt	Seminar I
2022	23.-27.	Feb	Seminar II
	26.-30.	Okt	Seminar III

Ort: Colonia Nova – Thiemannstraße 1
(Tor 4, Haus 5) – 12059 Berlin
S-Bahn Sonnenallee oder Bus

Zeiten: Beginn mittwochs 10 Uhr
Mi – Sa 10–12:30, 15:30–17:15, 18:15–20 Uhr
So 10–12:30 Uhr

Yoga: Do –So 9–9:45 Uhr

Wien

2021	19.– 23.	Nov	Seminar I
2022	11. – 15.	März	Seminar II
	7. – 11.	Nov	Seminar III

Ort: INSTITUT DR. SCHMIDA
Lehár gasse 1/2 – A-1060 Wien

Zeiten: Beginn freitags 10 Uhr
Fr | Sa | So 10–12:30, 15:30–17:15, 18:15–20 Uhr
Mo | Di 10–12:30, 15:30–17 Uhr

Yoga: So-Mittwoch 9–9:45 Uhr

München

2021	1.– 5.	Dez	Seminar I
2022	16.–20.	Feb	Seminar II
	7. – 11.	Dez	Seminar III

Zeiten: Beginn mittwochs 10 Uhr
Mi – Sa 10–12:30, 15:30–17:15, 18:15–20 Uhr
So 10–12:30 Uhr

Yoga: Do –So 9–9:45 Uhr



Christian Meyer

geb. 1952, Diplom-Psychologe, spiritueller Lehrer und Psychotherapeut. Seine Arbeit ist einfach, klar und direkt, humorvoll und liebevoll.

Seine spirituelle Suche endete 1998, als er seinem Lehrer Eli Jaxon-Bear begegnete. Seitdem unterstützt er Menschen, aufzuwachen. Er macht seit über 20 Jahren Retreats, Seminare, Fortbildungen, Trainings in vielen Städten Deutschlands, in Österreich und der Schweiz und darüber hinaus.

Seine Arbeit verkörpert in einzigartiger Weise die Verbindung von Spiritualität und Psychologie, von Tradition und Moderne, von westlicher und östlicher Weisheit. Seit mehr als drei Jahrzehnten begleitet er Menschen auf ihrem persönlichen und spirituellen Weg.

Er hat viele spirituelle Wege erforscht und alle relevanten psychologischen und psychotherapeutischen Methoden erlernt, von Trance und Hypnose, Gestalt, Personzentrierter Arbeit, psychoanalytischen Wegen bis hin zur Körper-Arbeit und dem Familienstellen.

Er gründete das spirituelle Zentrum zeit-und-raum und das Karen-Horney-Institut e.V.

Autor mehrerer Bücher, die viele Menschen unterstützen und inspirieren. – Der Bestseller: Ein Kurs in wahren Loslassen. Arkana Verlag



www.youtube.com/zeitundraumberlin

Information und Anmeldung:

Karen-Horney-Institut e.V. • Berliner Institut für tiefenpsychologische und existenzielle Psychotherapie – (BITEP)

Grunewaldstraße 18 • 10823 Berlin-Schöneberg

+49 (0)30 47 98 16 26

www.Karen-Horney-Institut.de

www.zeitundraum.org

Christian Meyer

LebendigWerden | AuthentischSein | Aufwachen



Online-Infoabende zum Dreijahres-Training
Mi 3.11. um 19:30 bis 21:30 Uhr (Zoom+youtube)
Zugangslink und weitere Termine unter:
www.zeitundraum.org

Dreijahres-Training Herbst 2021 – 2024

■ Berlin ■ München ■ Wien



zeit-und-raum

Karen-Horney-Institut e.V.
Berliner Institut für tiefenpsychologische und
existenzielle Psychotherapie – (BITEP)

Christian Meyer

Dreijahres-Training 2021-2024

■ Berlin ■ München ■ Wien

■ Lebendig Werden

■ Authentisch Sein

■ und Aufwachen

Das Dreijahres-Training ist eine einzigartige Möglichkeit für persönliches und spirituelles Wachstum, für die Entdeckung deines wirklichen Potenzials.

Für wen ist das Training?

Für die eigene Entwicklung

Die meisten Teilnehmer*innen machen das Dreijahres-Training für die eigene, persönliche Entwicklung. Das ist ganz sicher der Hauptgrund und die Hauptaufgabe des Trainings.

Viele nutzen die Kenntnisse dann für die Partnerarbeit: man lernt Menschen kennen, mit denen man ganz unkompliziert, ohne finanziellen oder organisatorischen Aufwand sich verabredet, um sich gegenseitig mit den Übungen und Methoden zu unterstützen und zu begleiten.

Das ist eine Wachstumsmöglichkeit für das ganze Leben, das Netzwerk möglicher Partnerinnen und Partner wächst ständig.

Bewusstseinsgruppe leiten

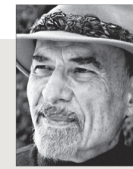
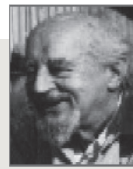
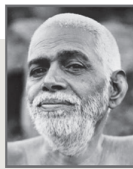
Manche entschließen sich, nach dem Training Bewusstseinsgruppen zu leiten; dies ist eine Bereicherung des eigenen Lebens, und bringt auch ein bisschen Geld.

Manche wollen ein Gesundheitstraining über 12 Abende anbieten, das für die Teilnehmer*innen von den Krankenkassen unterstützt wird (das gilt für Deutschland).

Für den eigenen Beruf

Manche schließen daran noch ein Aufbaustudium an und werden BITEP-Therapeutin. Viele nutzen auf die unterschiedlichste Weise das, was sie gelernt haben, in ihrem Beruf.

Manche arbeiten als professionelle Therapeuten und erweitern ihren therapeutischen und spirituellen Background.



Väter und Mütter des Trainings (von links): Ramana Maharshi, Karen Horney, Fritz Perls, Leland Johnson, Irvin Yalom, Bert Hellinger, Eli Jaxon-Bear

Viele Werkzeuge und Methoden – ein Ausschnitt mit 3 Beispielen:

Körper-Arbeit

■ **Grounding (Schmelzatem-Arbeit)** löst die Blockaden im Körper und verbindet dich mit deiner Mitte, das (Wieder-)Entdecken unmittelbarer Lebendigkeit.

■ Mit der **Befreiung des Atems** begegnest du deiner eigenen Tiefe und Wahrheit, der Atem löst sich, du findest dein inneres Gleichgewicht.

■ Die **Energiearbeit** fördert und harmonisiert den Energiefluss des Körpers. Dies stärkt die inneren Selbstheilungskräfte und vertieft die Lebendigkeit, bringt dich in deine Kraft.

Polaritätsarbeit

Vielleicht die wertvollste Übung überhaupt.

Dualitäten, Polaritäten und Konflikte sind Quellen des Wachstums! Innere Polaritäten wie die männliche und weibliche Seite, äußere Polaritäten, ich und das Gegenüber. Durch den direkten Dialog zur vorgestellten anderen Seite tauchen schnell die tieferen Gefühle und der tiefere Konflikt auf. Dann die 3. Position: alles von außen anschauen; die 4. Position: du als deine spirituelle Freundin, dein spiritueller Freund. Dies entwickeln alle spirituellen Wege, es ist das Zeugen-Bewusstsein. Dann die 5. Position: die Transzendenz, die Stille. Ein machtvolles Werkzeug, das die innere und äußere Welt klärt und mit der Spiritualität verbindet.

Eine Begleiter*in unterstützt dich in dem Prozess. Mit der Zeit bilden sich innerlich diese 5 Positionen stärker aus. Mit der Zeit kannst du die Polaritätsarbeit alleine, und du kannst sie innerlich machen. Mal für 2 Minuten, mal für 30 oder noch länger. Dieses Werkzeug verändert dein Leben.

Arbeit mit dem Geist

Die grundlegenden Überzeugungen, die Glaubenssätze, sind wie das Skelett der Seele. Kannst du dir vorstellen, wie sehr du dich ändern wirst, wenn die einengenden und destruktiven Überzeugungen sich auflösen, wenn du klar, wach und bewusst wirst? Wenn deine Gedanken und deine Kommunikation klar und prägnant werden? Wenn du aufhörst, dich selbst in die Negativität zu hypnotisieren? Du wirst überrascht sein, wie viel du lernen wirst und wie sehr du dich entwickelst.

Das Dreijahres-Training: eine einzigartige Lernerfahrung!

Alles, jedes Werkzeug, jede Methode wird praktisch angeeignet. Christian erklärt die Übung und demonstriert sie mit einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer. Alle gehen in Dreiergruppen: Begleiterin, Klientin, Unterstützerin. Nach dem ersten Durchgang kommen alle zusammen, Fragen werden geklärt, Erfahrungen ausgetauscht. Dann geht man wieder in die Triaden zum nächsten Durchgang.

Das bedeutet: du bist jeden Tag mehrmals Klientin oder Klient; mehrmals arbeitest du ein Thema von dir durch.

Und du bist genauso oft Begleiterin oder Begleiter. Das wundervolle daran: indem du lernst, den anderen zu begleiten, lernst du natürlich, dich selbst zu begleiten, immer, denn mit dir selbst, bist du immer zusammen.

Wichtiges:

- Keine Verpflichtung für die 3 Jahre! Wenn du merkst, es wird dir zu viel, meldest du dich einfach ab.
- So kannst du das erste Intensiv-Seminar auch nutzen, um überhaupt herauszufinden, ob es etwas für dich ist.
- Im Frühjahr und im Herbst jeweils ein 5-tägiges Intensiv-Seminar, vollständig von Christian geleitet. Unterstützung durch fortgeschrittene Studenten.
- Dazu die ganze Zeit zwischen den Intensiv-Seminaren praktische Arbeit und Unterstützung in einer kleinen Gruppe in deiner Stadt oder Region.
- Zusätzliche Wochenendseminare können gewählt werden: Körperarbeit, Atemarbeit, Familienstellen, ein Übungs- und Supervisions-Wochenende in einer kleineren Gruppe zwischen den Intensiv-Seminaren. Diese Seminare werden von qualifizierten Mentoren geleitet.
- Wenn du einmal einen Termin nicht kannst, kannst du dieses Seminar in Berlin, Wien oder München machen. So gibt es keine Unterbrechung!
- Für Wiederholer gibt es Rabatt! Nicht wenige wiederholen das Dreijahres-Training, weil man beim zweiten Mal vieles, vor allem Feinheiten, tiefer versteht.