

## *In Kürze*

*Integrations-Meditation Winterthur ist eine einfache und tief wirksame Methode, die es erlaubt, mit minimalem Zeitaufwand sich Gutes zu tun, sich schneller zu regenerieren, innerlich flexibler zu werden, innere Sicherheit und Kraft zu tanken und damit das Leben aktiv von innen her selbstbestimmt zu gestalten.*

*Sie lässt sich von der Beobachtung leiten, dass wir zwar eine Persönlichkeit sind, die sich aber aus vielen Teilpersönlichkeiten zusammensetzt, welche sich nicht immer einig sind...*

*Ziel der Integrations-Meditation ist daher die gute Zusammenarbeit dieser Teile als Team.*

*Die Teilpersönlichkeiten lassen sich gut im Körper beobachten. Deshalb ist der Kern der Meditation deren sanfte, wertfreie Beachtung (Achtsamkeit) und Akzeptanz an den entsprechenden Körperorten, um so mit ihren Eigenheiten, Emotionen und Gedanken vertraut zu werden, mit ihnen Frieden zu schliessen, sie zu führen und damit erfolgreiche Zusammenarbeit zu schaffen.*

*Unser Lohn für den kleinen Aufwand: Reibereien, Energieverluste hören auf, Frieden kehrt ein und — wir wachsen, werden stärker, klarer, freier, befreiter.*

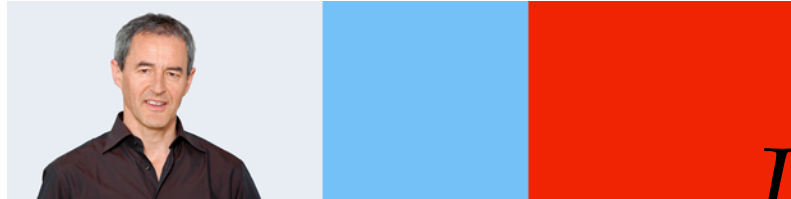
*Die Integrations-Meditation wurde inspiriert durch die psychosomatische Integration, die Polaritätsgesetze, die Ressourcenforschung, die Neuronwissenschaften, die Traumaforschung, die Biosynthese®-Psychotherapie sowie die Lehren der Teilpersönlichkeiten.*

*Vertiefte Informationen auf [praesenzraum.ch](http://praesenzraum.ch).*

**Präsenz.Raum**  
Lindstrasse 25  
CH-8400 Winterthur  
Korrespondenz:  
Trollstrasse 32  
CH-8400 Winterthur

T. 052-202 14 75  
F. 052-212 54 17

[info@praesenzraum.ch](mailto:info@praesenzraum.ch)  
[praesenzraum.ch](http://praesenzraum.ch)



Christian Weiss, 1953, lic. phil.

Christian Weiss, Lehrer, Psychologe und Psychotherapeut, lebt und arbeitet in Winterthur. Er war 15 Jahre als Lehrer tätig, anschliessend hat er an der Universität Zürich Psychologie studiert und sich zum Biosynthese®-Psychotherapeuten ausbilden lassen, einer Psychotherapie-richtung, die auch den Körper und die Spiritualität einbezieht.

In seiner Arbeit als Psychotherapeut begegnet ihm immer wieder das Bedürfnis der Menschen, meditieren zu lernen, aber nicht zu wissen, wie sie das angehen sollen. Auf dem Hintergrund seiner 25-jährigen Meditationserfahrung hat er deshalb die Integrations-Meditation entwickelt.

Um seine Arbeit als Psychotherapeut klar abzugrenzen von seiner Arbeit mit der Integrationsmeditation, hat er zwei Standbeine geschaffen: Neben der Praxis als Psychotherapeut arbeitet er in Kursen mit Gruppen mit der Integrationsmeditation. Selbstverständlich ersetzt Integrations-Meditation keine Psychotherapie.

# *Funktionieren? Leben!*

## *Integrations- Meditation*

### *Einführung*

# Präsenz.

# Raum

# *Funktionieren?* *Leben!*

## Integrations-Meditation

### Einführung

#### **Neugier**

Integrations-Meditation richtet sich an neugierige Menschen, die ihr Leben in die eigene Hand nehmen möchten, weil sie erkannt haben, wie häufig sie fremdgesteuert sind.

#### **Selbststeuerung**

Die Fremdsteuerung von aussen ist bekannt. Dass es daneben eine Fremdsteuerung von innen gibt, ist meist unerkannt. Hier setzt die Integrations-Meditation ein, bei der es darum geht, Freundschaft zu schliessen mit allen Aspekten unseres Daseins, auch den noch unerkannten.

#### **Wertfreie Beachtung, Akzeptanz**

Mittels sanfter und wertfreier Beachtung und Akzeptanz (Achtsamkeit) aller Aspekte mit ihren Eigenheiten, Emotionen und Gedanken werden diese zu besserer Funktion und Zusammenarbeit auf natürliche Weise angeregt und wir gewinnen die Selbst-Steuerungs-Kompetenz zurück.

#### **Achtsamkeit schafft Verbindung**

Da diese Figuren körperliche Entsprechungen haben, widmet die Integrations-Meditation ihre Achtsamkeit ungefähr 80 verschiedenen Körperorten. Sie verbindet diese untereinander auf verschiedenste Weise mit unterschiedlichster Wirkung und schafft so Integration und erfolgreiche Vernetzung.

#### **Erleben**

Der Einführungskurs bietet die Möglichkeit, einen Geschmack davon zu bekommen, wie es möglich ist, mit minimalem Zeitaufwand an Selbststeuerung und Unabhängigkeit zuzulegen.

## Organisation

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Fähigkeit, sich circa 10 Minuten auf sich selbst zu konzentrieren.

#### **Dienstkurs\*:**

3 Dienstage 8./22.11./6.12.2011 19.15–20.45

#### **Samstkurs 1:**

26.11.2011 10.00–12.15/14.00–16.15

#### **Donnerstkurs\*:**

3 Donnerstage 19.1./2./23.2.2012 19.15–20.45

#### **Samstkurs 2:**

28.1.2012 10.00–12.15/14.00–16.15

#### **Samstkurs 3:**

17.3.2012 10.00–12.15/14.00–16.15

#### **Samstkurs 4:**

12.5.2012 10.00–12.15/14.00–16.15

#### **Montagskurs\*:**

3 Montage 4./11./18.6.2012 19.15–20.45

\* Mit Zeit zum Üben zwischen den Kursteilen

#### **Ort:**

Präsenz.Raum/Christian Weiss,  
Lindstrasse 25, 2.OG, 8400 Winterthur

#### **Kosten:**

Fr. 170.–

#### **Anmeldung:**

Tel 052 202 14 75

E-Mail [info@praesenzraum.ch](mailto:info@praesenzraum.ch)

Kursbedingungen

Bei Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 30.- an Annullationsgebühren fällig. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Zu beachten gilt, dass diese Kurse keine Psychotherapie ersetzen.