

## Workshop zum Dreijahres-Training Wien (Online oder gemeinsam vor Ort) – kostenfrei



**Mittwoch, 29. Juli 2026 | 18:00–21:00 Uhr**

Du interessierst dich für persönliche und spirituelle Entwicklung und möchtest herausfinden, ob das Dreijahres-Training der richtige Weg für dich ist? Dann laden wir dich herzlich zu diesem kostenfreien Workshop ein.

Das **Dreijahres-Training** ist ein intensiver Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Über drei Jahre verbinden sich in sechs aufeinander aufbauenden Intensivseminaren Selbsterfahrung, psychologische und therapeutische Methoden, Meditation sowie intensive Gruppenarbeit zu einem tiefgehenden Entwicklungsprozess. Es richtet sich an Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten, und eignet sich ebenso für Therapeutinnen und Therapeuten sowie Menschen in beratenden, pädagogischen oder helfenden Berufen.

In diesem Workshop gibt Christian Meyer einen lebendigen Einblick in Inhalte, Arbeitsweise und Atmosphäre des Trainings. Du erfährst, wie im Dreijahres-Training mit Körper, Gefühlen und Geist gearbeitet wird, lernst zentrale Methoden kennen und kannst erste Übungen und Demonstrationen direkt miterleben. Natürlich gibt es auch ausreichend Raum für deine Fragen.

Du kannst den Workshop **online per Zoom** oder **gemeinsam mit anderen Interessierten vor Ort im Yogastudio Schmida in Wien** besuchen.

Christian Meyer leitet den Workshop live per Zoom. Vor Ort begleitet das Team die Veranstaltung, steht für Fragen zur Verfügung und lädt zum persönlichen Austausch mit anderen Interessierten ein. Für eine angenehme Atmosphäre gibt es Tee, Kaffee und kleine Snacks.

**Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich.**

**Anmeldung:**

[Workshop zum Dreijahres-Training Wien \(Online oder gemeinsam vor Ort\) – zeit-und-raum - Christian Meyer](#)

---

### **Das Dreijahres-Training**

Viele Menschen spüren:

*„Ich möchte meine Persönlichkeit entfalten und das Leben führen, das mir wirklich entspricht. Ich möchte lebendig und kreativ sein – ohne faule Kompromisse – und dabei echte Nähe und tiefgehende Begegnung erleben.“*

Das Dreijahres-Training begleitet dich auf diesem Weg. In einer festen Gruppe entwickelst du über drei Jahre Schritt für Schritt mehr Bewusstheit, innere Freiheit und die Fähigkeit, authentisch zu leben und Beziehungen erfüllender zu gestalten.

**Seit über 20 Jahren** begleitet Christian Meyer Menschen auf diesem intensiven Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Psychologische und therapeutische Methoden, Meditation, Körperarbeit und intensive Selbsterfahrung ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Entwicklungsweg, der nachhaltige Veränderungen ermöglicht.

Christian Meyer ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und spiritueller Lehrer. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen in persönlichen Krisen und Entwicklungsprozessen und verbindet psychologische Erkenntnisse mit Meditation und Bewusstseinsarbeit.

**Du möchtest mehr über Inhalte, Aufbau und Ablauf des Dreijahres-Trainings erfahren?**

Hier findest du alle Informationen:

<https://christianmeyer.io/products/dreijahres-training-modul-ii-vi-online>

---

### **Besondere Gelegenheit**

**2026 beginnt der letzte Zyklus des Dreijahres-Trainings, den Christian Meyer persönlich über die gesamten drei Jahre begleiten und unterrichten wird.**

Modul I hat bereits stattgefunden. Ein Einstieg ist dennoch möglich: Du erhältst sämtliche Unterlagen und Aufzeichnungen des ersten Moduls und kannst die Inhalte in deinem eigenen Tempo nacharbeiten.

Für viele ist dies die letzte Gelegenheit, diesen besonderen Entwicklungsweg noch gemeinsam mit Christian Meyer über die verbleibenden drei Jahre zu gehen.\*

---

### **Das erwartet dich beim Workshop**

Christian Meyer stellt das Dreijahres-Training live per Zoom vor und beantwortet deine Fragen.

Anhand kurzer Demonstrationen, gemeinsamer Übungen und praktischer Beispiele erhältst du einen authentischen Eindruck davon, wie im Training gearbeitet wird.

Du erfährst unter anderem mehr über:

- den Aufbau und die Inhalte des Dreijahres-Trainings,
- das Erkennen eigener Verhaltensmuster,
- Wege zum Lösen innerer Blockaden,
- authentische Kommunikation und erfüllende Beziehungen,
- Meditation und Achtsamkeit,
- die Integration verschiedener Persönlichkeitsanteile,
- persönliches und spirituelles Wachstum in einer festen Gruppe.

Außerdem steht das Team für organisatorische und praktische Fragen zur Verfügung.

---

### **Deine Teilnahme**

Du kannst **online per Zoom** oder **vor Ort im Yogastudio Schmida in Wien** teilnehmen.

#### **Workshop-Zeiten**

**Mittwoch, 29.07.2026 | 18:00–21:00 Uhr**

#### **Vor Ort**

Institut Dr. Schmida

Lehárgasse 1

1060 Wien

Österreich

#### **Online**

Nach deiner kostenfreien Anmeldung (technisch als 0-€-Buchung) erhältst du automatisch eine E-Mail mit dem Zoom-Link und kannst dich zum Veranstaltungsbeginn direkt einloggen.

---

\* Ein Einstieg in Modul II ist in Wien, Berlin und München möglich. Alternativ kann das gesamte weitere Training auch online absolviert werden.

Fragen rund um das Dreijahres-Training beantworten wir gerne unter [info@zeitundraum.org](mailto:info@zeitundraum.org).

#### **Anmeldung:**

[Workshop zum Dreijahres-Training Wien \(Online oder gemeinsam vor Ort\) – zeit-und-raum - Christian Meyer](#)