

*Weißt Du den Weg,
den niemand geht,
wenn Du ihn nicht gehst?
Es ist Dein Weg.*

Werner Sprenger, Schleichwege zum Ich

MEDITATIONS-PROGRAMM 74

September 2018 - Oktober 2019

Termine im Überblick

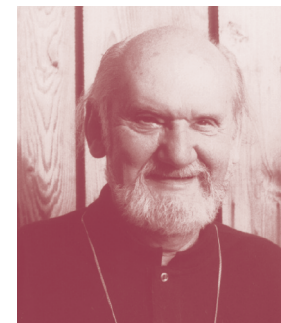
2018

7. - 9.9. **Frauen vertrauen auf ihre Stärken**
Waldhof in Freiburg
12. - 14.10. **Die Zukunft liegt in Dir:
Einladung zur Einzigartigkeit**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
16. - 18.11. **INTA-Meditation und Qigong**
Michael Schule in Freiburg
- 1.12. **Innehalten in bewegter Zeit**
Emmendingen

2019

4. - 6.1. **Tu etwas, wovon Du Dein Leben lang
geträumt hast**
Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg
8. - 10.2. **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
12. - 14.4. **Es gibt einen Weg**
Waldhof in Freiburg
17. - 19.5. **Aus Deiner eigenen Mitte leben, aus Deiner
eigenen Mitte tanzen (Meditation und Tanz)**
St. Josef Hersberg, Immenstaad/Bodensee
- 1.6. **Vergiss Dein nicht**
Haus Kaltwasser, St. Ulrich
21. - 23.6. **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**
Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg
13. - 15.9. **Frauen vertrauen auf ihre Stärken**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
18. - 20.10. **Die Zukunft liegt in Dir:
Einladung zur Einzigartigkeit**
Waldhof in Freiburg

INTA-Meditations-Zentrum (IMZ)
Leitung: Helga Sprenger
Wintererstr. 5, D-79104 Freiburg
Telefon +49 (0) 761-21 70 555
HelgaSprenger@INTA-Meditation.de



Werner Sprenger (1923 – 2009)
Dichter und Meditationsmeister
Begründer der INTA-Meditation
Autor der
SCHLEICHWEGE ZUM ICH,
des Standardwerkes der
INTA-Meditation, aktualisierte
Neuaufgabe im Herder Verlag

INTA *Zu Dir kommen durch mich,
zu mir kommen durch Dich.*

INTA, dieses Sanskritwort, bedeutet: In der achtsamen Begegnung mit einem anderen Menschen erfahre ich mich, erkenne ich mich, finde ich zu mir selbst.

In der INTA-Meditation, die von Werner Sprenger in den 1970er Jahren begründet wurde, verbinden sich das Wissen östlicher spiritueller Traditionen und die grundlegenden Einsichten der Humanistischen Psychologie zu einer ganzheitlichen, für jeden Menschen praktizierbaren Meditation.

Die INTA-Meditation ist ein Weg der Selbstentfaltung in einer jahrtausendealten Tradition und ein Weg der Selbsterfahrung in der Gruppe. Sie ist ein Weg zu Wachstum und Selbstvertrauen und lebendigen Beziehungen durch einen liebevollen Umgang mit anderen und mit mir selbst.

*Wir wissen um die Kraft der Gedanken,
um die Heil- und Unheilwirkungen
unserer Vorstellungen.*

*So wie alles mit allem verbunden ist,
haben wir auch als Einzelne
Verantwortung für die Gemeinschaft
und für die Erde, für die Welt.
Der erste Schritt in Richtung Heilung
für die Welt ist,
dass ich selbst heil werde.*

Helga Sprenger in: Wenn die Seele aufatmet



Helga Sprenger

Mitbegründerin der INTA-Meditation und Leiterin des IMZ
Psychotherapeutin
Ausbildungsleiterin IMZ
Autorin von
WENN DIE SEELE AUFATMET

DAS SEMINARPROGRAMM

Alle LeiterInnen sind approbierte MeditationslehrerInnen des INTA-Meditations-Zentrums, sofern nicht anders angegeben.

● Frauen vertrauen auf ihre Stärken und trauen sich, zu leben, was sie noch nicht zu leben wagten, ihre Gefühle zu befreien und ungelebtes Leben zu leben.

In der Meditation dürfen wir erfahren, wie Vertrauen wächst- Vertrauen in unsere Gefühle und Gedanken, Vertrauen in unser Leben und in uns selbst.

Wir schenken einander Achtsamkeit, Zuneigung, Schutz und Verstehen und finden im wechselseitigen Erkennen und Anerkennen den Mut, neue Seiten unseres Seins zu leben.

Und vor allem, vergiss nicht: Liebe und Achtung für Dich selbst sind die wahren Quellen Deiner Kraft und Deiner Lebendigkeit.

707 Meditationswochenende
im Waldhof in Freiburg

Termin: 7. - 9.9.2018, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Helga Sprenger, Jeannine Grabolle

Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 144,- im EZ

● Die Zukunft liegt in Dir: Einladung zur Einzigartigkeit

Bist Du im Einverständnis mit Deinem Leben? Im Einklang mit Dir selbst? Oder hast Du manchmal das Gefühl, in Deinem eigenen Leben nicht zu Hause, nicht wirklich lebendig zu sein?

Dies ist ein Wochenende, um bei Dir selbst anzukommen, zu spüren, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben und zurückzufinden zu den Quellen Deiner Kraft.

Fortsetzung in der nächsten Spalte

Denn in der Meditation finden wir Zugang zu unseren schöpferischen Möglichkeiten und finden auch den Mut, dieses neue Wissen vertrauensvoll zu leben.

In einem geschützten geborgenen Raum lerne ich immer mehr mich anzunehmen und mich zu achten in meinem Sosein, in meinem Anderssein, in meiner Einzigartigkeit. Auch die Liebe und die Achtung beginnt bei mir selbst, und ich finde in mir, was ich draußen oft vergeblich suchte. Ich mache Erfahrungen, die es mir ermöglichen, dem Leben im Alltag neu zu begegnen: *Zu werden, was wir erkennen. Zu sein, was wir wissen. Zu leben, was wir begriffen haben.* Werner Sprenger

708 Meditationswochenende
im Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg

Termin: 12. - 14.10.2018, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Helga Sprenger, Christine Friedlein

Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 130,- im EZ

● INTA-Meditation und Qigong

Meditation und Qigong sind Wege, zu uns selbst zu kommen, die innere Landschaft unseres Lebens wahrzunehmen und tiefer kennenzulernen - in der Stille, in der Bewegung, im Gespräch.

Wir werden uns in der Bewegung erleben, dabei unseren inneren Impulsen folgen und in der Bewegung Veränderungen zulassen.

So wächst in mir das Vertrauen in neue Erfahrungen. Ich öffne mich dem Leben, das sich mir zeigt, und spüre, was die Erfahrungen in mir anklingen lassen und in mir bewegen. Ich lerne diese inneren Bewegungen auf meine Weise auszudrücken und finde so zum Ausdruck meiner selbst.

Indem ich meine Erfahrungen mit anderen teile, wird die Landschaft meines Lebens reicher, und ich wachse in ein neues Stück Leben hinein.

709 Wochenende in der Michael Schule in Freiburg

Termin: 16. - 18.11.2018, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Helga Sprenger, Inge Märtens, Qigong

www.ingemaetens.de

Teilnahmegebühr: Euro 165,-

Übernachtungsmöglichkeiten im Black Forest Hostel in der Nähe. www.blackforest-hostel.de. Bitte selbst buchen.

● Innehalten in bewegter Zeit

Mich besinnen auf mich selbst und auf das, was mir wichtig ist, in der Begegnung mit anderen Menschen.

Schenk Dir Zeit. – Zeit für Deine Gefühle. Zeit für Deine Freude. Zeit für Deine Angst. Zeit für Deine Dankbarkeit.

Werner Sprenger in: *Jeder Tag ist neues Leben* (Herder Verlag)

710 Meditation in Emmendingen

Termin: 1.12.2018, Sa 14.30 - 18.00 Uhr

Leitung: Helga Sprenger, Peter Herrmann

Teilnahmegebühr: Euro 25,- (12,- für Nichtverdienende)

● Tu etwas, wovon Du Dein Leben lang geträumt hast, und Du wirst etwas erleben, wovon Du Dir nichts hast träumen lassen.

Im geschützten Raum der Meditation und im Vertrauen auf unsere inneren Möglichkeiten werden wir gemeinsam unsere Lebensträume entdecken, sie auferstehen lassen, wollen sie nähren und befreien, damit sie in unserem Leben Wirklichkeit werden können.

Diese neue Klarheit schenkt Lebenskraft und Lebensfreude.

711 Meditationswochenende zum Jahresbeginn
im Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg

Termin: 4. - 6.1.2019, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Helga Sprenger, Peter Herrmann

Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 146,- im EZ

● AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation

AKIM ist offen für alle approb. MeditationslehrerInnen.

Die Teilnehmenden bringen ihre Themen und ihre Ideen zum Wochenende mit. Und wir lassen miteinander leben, was leben möchte für uns und für die Zukunft von INTA. Und natürlich ist Zeit und Raum, um miteinander zu meditieren.

712 AKIM-Wochenende im Haus St. Benedikt
Kloster St. Lioba, Freiburg

Termin: 8. - 10.2.2019, Fr 18 - So 14 Uhr

VP im EZ Euro 110,- / 130,- (Du/WC)

Bitte anmelden bei Elvira Grübel: elvira.gruebel@web.de bis zum 15.12.2018. Danke

Fortsetzung umseitig

Die Meditationsbücher

Werner Sprenger

• *Schleichwege zum Ich* –
Durch dich zu mir – Durch mich zu dir
Verlag Herder 2018, Euro 14,-
Das Standardwerk der INTA-Meditation
Mit einer ausführlichen Anleitung
von Helga Sprenger



Das Buch ist in jeder Buchhandlung erhältlich.

- *Durch fremden Mund satt werden?* – Leben im neuen Bewußtsein durch INTA-Meditation 1989, Euro 9,50
- *Morgen? – Besser: gleich heute leben*
Meditationsbuch aus der Praxis für die Praxis 1994, Euro 9,50
- *Verführung zum Leben* Meditationstexte 1996, Euro 9,50



Helga J. Wolfrum

• *Wenn die Seele aufatmet*
Mit der INTA-Meditation zum Selbst
Aus der persönlichen Erfahrung
und mit ausführlichen Anleitungen
1997, Euro 12,50

Unsere CDs

Eine CD mit 2 INTA-Meditationen, geleitet von Helga Sprenger und Atina Haberkern:

Wachsen geschieht langsam und still
und **Dir vertrauen** 67 min, Euro 10,-

Eine CD von Werner Sprenger:

Schleichwege zum Ich, 3 Lesungen:
1. Was ist INTA-Meditation? 2. Aus dem Höhlenbuch
3. Ausgewählte Gedichte zum Auswendigleben
80 min, Euro 13,-

Alle Bücher und CDs können beim INTA-Meditations-Zentrum bestellt werden.

Die Bücher des ehemaligen Nie-Nie-Sagen-Verlags werden mit 50% Ermäßigung zzgl. Porto abgegeben.

● **Es gibt einen Weg**, den niemand geht, wenn Du ihn nicht gehst: **Es gibt Deinen Weg**, einen Weg, der entsteht, wenn Du ihn gehst.

In der Meditation begegne ich mir selbst. Ich spüre mich und meine Sehnsucht und erfahre, was ich wirklich auf meinem Weg brauche. Ich finde Anschluss an die Quellen meiner Kraft und finde so den Mut, mein ungeliebtes Leben zu leben und meinen eigenen Weg zu gehen - in Liebe und in Achtung für mich selbst und die mir nächsten Menschen und für die Welt, in der ich lebe. Ich lerne immer mehr, meinen Gefühlen und Gedanken zu vertrauen und den Erfahrungen meines Lebens auch im Alltag neu und bewusst zu begegnen.

Jeder Schritt auf meinem Weg befreit mich in meiner Lebendigkeit.

713 Meditationswochenende
im Waldhof in Freiburg
Termin: 12. - 14.4.2019, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Monika Barth
Teilnahmegebühr: Euro ca. 100,-
Unterkunft und Verpflegung: ab Euro 131,-

In Kooperation mit dem Waldhof e.V. www.waldhof-freiburg.de.
Anmeldungen für dieses Wochenende leiten wir gerne weiter.

● **Aus Deiner eignen Mitte leben, aus Deiner eignen Mitte tanzen**

Kennst Du die Kraft, die in Deiner Mitte liegt? – Dies ist ein Wochenende, um Deine Mitte zu finden und immer tiefer aus dieser Mitte zu leben.

Meditation und meditative Kreistänze verbinden uns mit der heilenden Kraft des Lebens. Und im vertrauensvollen Miteinander finden wir zum Ausdruck unserer selbst.

In diesem äußeren und inneren Bewegen sind wir auf dem Weg zu uns selbst, Schritt für Schritt. Und wir machen Erfahrungen, die uns im Alltag weitertragen.

714 Meditationswochenende mit meditativem Tanz
in St. Josef Hersberg, Immenstaad, Bodensee
Termin: 17. - 19.5.2019, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Ilona Bauerfeld, Ursula Giuliani, Tanzanleitung
Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 146,- im EZ

● **Vergiss Dein nicht**

Seit ich ja zu mir selbst sage, fühle ich meine Einzigartigkeit und gleichzeitig fühle ich die Einzigartigkeit eines jeden Menschen. Werner Sprenger in: Schleichwege zum Ich Durch dich zu mir – durch mich zu dir

715 Meditation im Haus Kaltwasser in St. Ulrich
Termin: 1.6.2019, Sa 14 - 17.30 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Jeannine Grabolle
Teilnahmegebühr: Euro 25,- (13,- für Nichtverdienende)

● **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**

716 AKIM im Bildungshaus Kloster St. Ulrich
Termin: 21. - 23.6.2019, Fr 18 - So 14 Uhr
Bitte anmelden bei Monika Häußler-Göschl: mhg@gmx.com bis 30.4.2019. Danke.

● **Frauen vertrauen auf ihre Stärken und trauen sich**, ihre Gefühle zu befreien und neue Seiten ihres Seins zu leben. **s.707**

In der Meditation dürfen wir erfahren, wie Vertrauen wächst – Vertrauen in unsere Gefühle und Gedanken, Vertrauen in unser Leben und in uns selbst.

Und vor allem, vergiss nicht: Liebe und Achtung für Dich selbst sind die wahren Quellen Deiner Kraft und Deiner Lebendigkeit.

717 Meditationswochenende
im Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
Termin: 13. - 15.9.2019, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Claudia Rohr
Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP im EZ Euro 110,- / 130,- (Du/WC)

Werner Sprenger

• *Jeder Tag ist neues Leben*
Eine meditative Reise zu dir selbst
Verlag Herder 2014, Euro 4,99



Das Aufstellungsbuch ist über das IMZ und im Buchhandel erhältlich.

● Die Zukunft liegt in Dir: Einladung zur Einzigartigkeit s. 708

Ein Wochenende, um bei Dir selbst anzukommen, zu spüren, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben und zurückzufinden zu den Quellen Deiner Kraft.

718 Meditationswochenende
im Waldhof in Freiburg

Termin: 18. - 20.10.2019, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Helga Sprenger, Monika Häußler-Göschl

Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 144,- im EZ

INTA-Meditationsgruppen gibt es in verschiedenen Regionen Deutschlands und der Schweiz. Kontaktdaten unter www.inta-meditation.de/Seminare/Gruppen.

NEUER AUSBILDUNGSKURS

für Menschen, die weitergehen wollen auf dem Weg zu sich selbst und fähig werden, Menschen zu begleiten und selbst eine Meditationsgruppe zu leiten, **beginnt im Oktober 2018.**

Hast Du den Wunsch, in der Begegnung mit anderen zu wachsen – mit anderen und für andere mehr Du selbst zu sein?

Informationen unter www.INTA-Meditation.de und beim IMZ: HelgaSprenger@INTA-Meditation.de Tel. 0761-21 70 555

Das andere Spiel zum Glück

INTA-Quartett mit Texten von Werner Sprenger zu Liebe und Vertrauen und Mut, Schönheit, Wachstum und mehr.

Mach endlich Spiel aus dem Ernst, sagt Werner Sprenger.

In diesem Spiel des Lebens findest Du Dich selbst in der Begegnung mit anderen. Und es ist auch eine Quelle für Dich, wenn Du einen Impuls brauchst für den Tag, für Deinen Weg, für den nächsten Schritt. Viel Glück!



12 Euro zzgl. Porto zu bestellen beim IMZ
www.INTA-Meditation.de HelgaSprenger@INTA-Meditation.de

ORGANISATORISCHES

Anmeldung erbitten wir schriftlich an das INTA-Meditations-Zentrum Helga Sprenger Wintererstr. 5, 79104 Freiburg, mit dem Anmeldeabschnitt. Oder per E-Mail: HelgaSprenger@INTA-Meditation.de.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr - nach Erhalt unserer Anmeldebestätigung. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Zahlung: Ca. 4 Wochen vor Seminarbeginn (die Fälligkeit ist auf der Anmeldebestätigung angegeben) auf unser Konto bei der GLS Gemeinschaftsbank.

IBAN: DE04430609677903086901 BIC: GENODEM1GLS

Abmeldung: Bei Abmeldung bis drei Wochen vor Beginn des Seminars berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von Euro 15,- welche selbstverständlich entfällt, wenn Sie selbst Ihren Platz weitergeben. Bei späterer Abmeldung ist die Teilnahmegebühr (in der Regel ohne Unterkunft und Verpflegung) zu zahlen, es sei denn der Platz kann wieder belegt werden.

Ermäßigung: Wenn jemand eine weitere Person zur Gruppe mitbringt und dies bei der Anmeldung mitteilt, ermäßigen wir für beide die Seminargebühr um 10% (bei Seminaren, die das IMZ veranstaltet).

Selbsteinschätzung: Die Teilnahme an einem Seminar soll nicht am Geld scheitern. Wer nicht über ausreichende Mittel zur Bezahlung der Teilnahmegebühr verfügt, kann im Rahmen einer Selbsteinschätzung den Betrag festsetzen, den sie/er zu zahlen in der Lage ist. Eine vorherige Rücksprache ist erforderlich.
Zuschüsse zu Seminaren können bei der INTA-Stiftung beantragt werden: www.inta-stiftung.de/Projekte.

Haftungsausschluss: Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Die INTA-Meditations-Gruppen sind keine Therapiegruppen. IM-Interessierte, die sich in Therapie befinden, sollten ihre Teilnahme an der Meditation vorher mit ihrem Therapeuten, ihrer Therapeutin besprechen. Eine gleichzeitige Teilnahme an der INTA-Meditation und einer Therapiegruppe ist natürlich möglich und hat sich, in der Regel, bewährt.

Erfüllungsort ist Freiburg.

ANMELDUNG

Bitte richten an das INTA-Meditations-Zentrum Helga Sprenger Wintererstr. 5, D-79104 Freiburg HelgaSprenger@INTA-Meditation.de

Ich melde mich hiermit verbindlich zu nachfolgenden Meditationsseminaren an (Seminar-Nr./Datum):

Name _____

Anschrift _____

Telefon _____

E-Mail _____

Wenn das Seminar belegt ist, bitte ich:

- mich für den Kurs Nr. _____ am _____ umzumelden
- mich auf die Warteliste zu setzen.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte ankreuzen:

- Ich bitte um regelmäßige Zusendung des Programms.
- Ich möchte **kein** Programm mehr.

Für das Programm könnte sich noch interessieren:

INTA
Meditation Meditations-Zentrum
www.INTA-Meditation.de

Foto: © Bettina Baumgartner -
Fotolia.com