

INTA-MEDITATION e.V.

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

Werner Sprenger, Schleichwege zum Ich

MEDITATIONS-PROGRAMM 79

September 2023 - Oktober 2024

Termine im Überblick

2023

8. - 10.9. **Frauen vertrauen auf ihre Stärken**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
20. - 22.10. **Die Zukunft liegt in Dir:
Einladung zur Einzigartigkeit**
Waldhof in Freiburg fällt aus

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

2024

5. - 7.1. **Tu etwas, wovon Du Dein Leben lang
geträumt hast**
Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg
2. - 4.2. **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
12. - 14.4. **Es gibt einen Weg**
Waldhof in Freiburg
10. - 12.5. **Deine eigene Mitte finden, aus Deiner
eigenen Mitte leben (Meditation u. Feldenkrais)**
St. Josef Hersberg, Immenstaad/Bodensee
5. - 7.7. **INTA-Meditation und Qigong**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg
20. - 22.9. **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-Meditation e.V.
Vorstand: Monika Barth
Hasselbachweg 32, D-55425 Waldalgesheim
Telefon +49(0) 6721 – 48 02 773
E-Mail: info@INTA-Meditation-Verein.net

*Das Leben findet nicht irgendwo statt,
es findet in der Begegnung mit Menschen statt.
Jeder Mensch ist eine Tür,
hinter der Du zu finden bist, Du.*

Werner Sprenger, Durch fremden Mund satt werden?

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

Unser Leben ist Beziehung – Beziehung zu mir, Beziehung zu Dir, Beziehung zur Welt. Unsere Beziehungen sind die Quelle von Glück und Leid in unserem Leben. Und es sind auch unsere Beziehungen, die uns Heilung und Wachstum schenken. Dieses lebendige Wissen ist die Seele der INTA-Meditation.

In der Meditation finden wir zu einer bewussten Wahrnehmung unserer Gefühle, unserer Gedanken und unseres Körpers – möglichst ohne dass wir uns dabei bewerten.

UND wir erfahren uns in der achtsamen Begegnung mit anderen Menschen, lernen uns kennen und anerkennen und finden in der Begegnung tiefer zu uns selbst. Diese Erfahrungen können leicht in unseren Alltag einfließen, nachweislich in einen Alltag mit mehr sozialer Kompetenz und weniger Stress.

Die INTA-Meditation wurde von Werner Sprenger in den 1970er Jahren begründet. In ihr verbinden sich das Wissen östlicher spiritueller Traditionen und westliche Wege der Selbst- und Sinnfindung zu einer ganzheitlichen Meditation.

Die INTA-Meditation ist ein Weg, auf dem wir uns und unser Leben annehmen und lieben lernen. Sie ist ein Weg zu Selbstvertrauen, zu lebendigen Beziehungen und zu einem wachen Da-Sein in dieser Welt, von der wir ein Teil sind.

*Ich verändere mich, und
meine Veränderung verändert Dich.
Unsere Veränderung verändert die Welt.
Ja, ich verändere die Welt,
weil ich mich verändere,
verändert sich die Welt.*

Werner Sprenger, Schleichwege zum Ich



Helga Sprenger

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

Dankbar schaue ich zurück auf ein reiches INTA-Leben, in dem ich so viele Menschen begleiten durfte auf ihrem Weg in ein bewusstes lebendiges und erfülltes Leben, und ich durfte mit ihnen wachsen. Ich bin sehr froh und dankbar, dass es beseelte, INTA-beseelte und ausgebildete Menschen gibt, denen es ein Anliegen ist, die INTA-Meditation weiterzutragen und Menschen zu begleiten in ihrer Sehnsucht, auf ihrer Suche nach sich selbst und einem selbstbestimmten und erfüllten Leben in dieser Welt, von der wir ein Teil sind.

Das klingt wie ein Abschied. Doch ich werde weiterhin voll Vertrauen mit der Arbeit verbunden und mit meinen guten Gedanken im Geiste dabei sein.

Und wenn ich jetzt zu meinem Weg hinschaue, finde ich mich mit meinen Gefühlen in einem Text von Werner aus seinem Höhlenbuch mit dem Titel **Sonnenaufgang** - der Abschied ist gleichzeitig ein neuer Anfang.

*Nein, nichts war sinnlos,
nichts ist verlorengegangen,
nichts geschah zufällig.
Alles, was war in meinem Leben,
das ist jetzt da, gegenwärtig als mein Leben.
Und alle Erlebnisse sind wie Teile in einem Ganzen.
Und erst in Beziehung zu diesem Ganzen
bekommen sie ihre wahre Bedeutung,
jene Bedeutung, die ich oft,
wenn ich sie erlebte, noch gar nicht ahnte.
So wie der Sonnenaufgang jetzt,
der eine ganze Welt
aus dem Dunkel ins Licht hebt,
genau so fühle ich mich jetzt
im Hinsehen auf mein Leben.*

Werner Sprenger, Das Höhlenbuch

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.

Wir erfahren, wie das Vertrauen wächst 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.

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

Termin: 8. - 10.9.2023, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Ilona Bauerfeld und Monika Barth Teilnahmegebühr:
Euro 195,- zzgl. VP ab 172,- Euro im EZ

● 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.

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

Termin: 5. - 7.1.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Peter Herrmann und Monika Barth
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP Euro 206,- im EZ, Du/WC

● AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation

AKIM ist offen für alle approb. MeditationslehrerInnen.

Die Teilnehmenden bringen ihre Themen und Ideen zum Wochenende mit. Wir lassen miteinander leben, was leben möchte. Und haben Zeit und Raum, um miteinander zu meditieren.

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

Termin: 2. - 4.2.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

VP Euro 172,- im EZ (Du/WC)

Bitte anmelden bei Elvira Grübel: elvira.gruebel@web.de
bis zum **15.12.2023**. Danke

● 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 auch in meiner Sehnsucht und erfahre, was ich wirklich auf meinem Weg brauche. Ich finde Anschluss an die Quellen meiner Kraft und finde so den Mut, mein noch ungelebtes 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.

759 Meditationswochenende im Waldhof in Freiburg

Termin: 12. - 14.4.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Monika Barth und Tanja Aeschlimann

Teilnahmegebühr: ca. Euro 135,-

Unterkunft und Verpflegung: ab ca. Euro 182,-

In Kooperation mit dem Waldhof e.V. www.waldhof-freiburg.de.
Wir bitten darum, sich dort anzumelden.

*Hast du einmal erkannt,
wirklich erkannt,
dass im Leben nichts zufällig geschieht,
dann bist du frei!*

Werner Sprenger, Das Höhlenbuch

Fortsetzung umseitig

● Deine eigene Mitte finden, aus Deiner eigenen Mitte leben.

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 verbindet uns mit der heilenden Kraft des Lebens. Im vertrauensvollen stärkenden Miteinander finden wir tiefer zu uns selbst.

Achtsame bewusst ausgeführte Bewegungen beim Feldenkrais verfeinern unser Gespür für uns selber. Wir lernen die durch Gewohnheit entstandenen Grenzen genauer erkennen, und entdecken oft überraschend neue Möglichkeiten, die unser Leben erweitern und bereichern.

Mein Energiefeld erweitert sich, und ich wirke bewusst mit meinem eigenen Selbst in die Welt hinein. Ich kehre neu und anders in meinen Alltag zurück.

760 Meditationswochenende mit Feldenkrais
in St. Josef Hersberg, Immenstaad am Bodensee

Termin: 10. - 12.5.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Charlotte Frietsch und Pia Amrein Teilnahmegebühr:
Euro 195,- zzgl. VP Euro 199,- im EZ (Du/WC)

● 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.

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

Termin: 5. - 7.7.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Jeannine Grabolle und Patrizia Tomasi (tcm-tomasi.ch)
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP ab 172,- im EZ

● Frauen vertrauen auf ihre Stärken und trauen sich, ihre Gefühle zu befreien und neue Seiten ihres Seins zu leben s.755

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

Termin: 20. - 22.9.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Christine Friedlein und Claudia Rohr

Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP ab 172,- Euro 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 Leben nicht zu Hause, nicht wirklich lebendig zu sein?

An diesem Wochenende kannst Du spüren, was Dir wirklich wichtig ist und zurückfinden zu den Quellen Deiner Kraft. Denn in der Meditation finden wir Zugang zu unseren schöpferischen Möglichkeiten und auch den Mut, sie 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, und ich mache Erfahrungen, mit denen ich dem Alltag neu begegnen kann:

Zu werden, was wir erkennen. Zu sein, was wir wissen. Zu leben, was wir begriffen haben. Werner Sprenger.

763 Meditationswochenende
im Waldhof in Freiburg

Termin: 18. - 20.10.2024, Fr 18 - So 14 Uhr

Leitung: Monika Barth und Veronika Rauch-Klingmann

Teilnahmegebühr: ca. Euro 135,-

Unterkunft und Verpflegung: ab ca. Euro 182,-

In Kooperation mit dem Waldhof e.V. www.waldhof-freiburg.de.
Wir bitten darum, sich dort anzumelden.

AUSBILDUNG

zur **INTA-Meditationslehrerin, zum INTA-Meditationslehrer** für Menschen, die weitergehen wollen auf dem Weg zu sich selbst und fähig werden, Menschen zu begleiten und selbst eine Meditationsgruppe zu leiten.

Informationen unter www.INTA-Meditation.de und unter www.INTA-Meditation-Verein.net

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

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,-

Das andere Spiel zum Glück

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

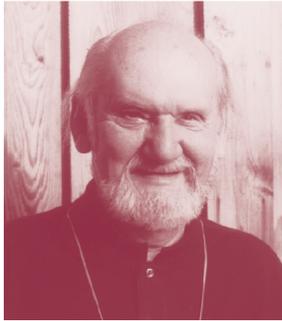
In diesem Spiel des Lebens findest Du Dich selbst in der Begegnung mit anderen. Und es ist auch eine Quelle, wenn Du einen Impuls brauchst für Deinen Weg. Viel Glück!
Euro 12,- zzgl. Porto

CDs und INTA-Quartett sind zu bestellen über den Verein INTA-Meditation e.V., info@meditation-verein.net

*Jeder Mensch ist ein Geheimnis.
Wann immer, wo immer zwei Menschen sich begegnen,
begegnen sich zwei Geheimnisse,
die darauf warten, offenbar zu werden.*

Werner Sprenger, Jeder Tag ist neues Leben

Fortsetzung in der nächsten Spalte



Die Meditationsbücher

Werner Sprenger (1923 – 2009)
Schriftsteller und Meditationslehrer
Begründer der INTA-Meditation



Werner Sprenger

• *Schleichwege zum Ich* –
Durch dich zu mir – Durch mich zu dir
Aktualisierte Neuauflage
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*, 1994 Euro 9,50
Meditationsbuch aus der Praxis für die Praxis
- *Verführung zum Leben* – Meditationstexte, 1996 Euro 9,50
- *Jeder Tag ist neues Leben* – Eine meditative Reise zu dir selbst
Verlag Herder 2014 Euro 6,-



Helga J. Wolfrum-Sprenger

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

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.

ORGANISATORISCHES

Anmeldung erbitten wir schriftlich an den Verein
INTA-Meditation e.V.
Monika Barth
Hasselbachweg 32, D-55425 Waldalgesheim
mit dem Anmeldeabschnitt. Oder per E-Mail:
info@inta-meditation-verein.net.
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: DE09 4306 0967 1308 1671 00 BIC: GENODEM1GLS

Abmeldung: Bei Abmeldung bis drei Wochen vor Beginn des
Seminars berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro,
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 der
Verein INTA-Meditation e.V. 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. Interessierte, die sich in Therapie befinden,
sollten ihre Teilnahme an der Meditation vorher mit ihrem The-
rapeuten, ihrer Therapeutin besprechen. Eine gleichzeitige Teil-
nahme an der INTA-Meditation und einer Therapiegruppe ist
natürlich möglich und hat sich, in der Regel, bewährt.

Erfüllungsort ist Freiburg.

ANMELDUNG

Bitte richten an den Verein
INTA-Meditation e.V. Monika Barth
Hasselbachweg 32, D-55425 Waldalgesheim
E-Mail: info@INTA-Meditation-Verein.net

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

Name _____

Anschrift _____

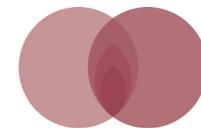
Telefon _____

E-Mail _____

Wenn das Seminar belegt ist, bitte ich:

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

Datum _____ Unterschrift _____



INTA-MEDITATION e.V.
www.INTA-Meditation.de