



# Die INTA-Meditations-Seminare 2025



## **ES GIBT EINEN WEG**

28. – 30.03.2025, Fr 18 – So 14 Uhr  
Waldhof in Freiburg



## **DEINE EIGENE MITTE FINDEN, AUS DEINER EIGENEN MITTE LEBEN – INTA-MEDITATION UND FELDENKRAIS**

09. – 11.05.2025, Fr 18 – So 14 Uhr  
St. Josef Hersberg, Immenstaad, Bodensee



## **INTA-MEDITATION UND QIGONG**

13. – 15.06.2025, Fr 18 – So 14 Uhr  
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg



## **FRAUEN VERTRAUEN AUF IHRE STÄRKEN UND TRAUEN SICH**

12. – 14.09.2025, Fr 18 – So 14 Uhr  
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg



## **DIE ZUKUNFT LIEGT IN DIR**

10. – 12.10.2025, Fr 18 – So 14 Uhr  
Waldhof in Freiburg

Infos und Anmeldung gerne über die Website:

[www.inta-meditation.de](http://www.inta-meditation.de)



INTA – durch dich zu mir, durch mich zu dir



# Die INTA-Meditation

## INTA – durch dich zu mir, durch mich zu dir

Unser Leben ist Beziehung – Beziehung zu mir, Beziehung zu Dir, Beziehung zur Welt. Unsere Beziehungen sind Quelle von Glück und Leid in unserem Leben. Und es sind unsere Beziehungen, in denen Wachstum und Heilung geschieht. Dieses lebendige Wissen ist die Seele der INTA-Meditation, die auch unseren Alltag lebendiger und reicher macht. Die INTA-Meditation ist eine tiefe Selbsterfahrung, die erlebt wird in einer Gruppe und mit mir selbst. Sie ist ein Weg der Selbstentfaltung in einer jahrtausendealten Tradition, von Werner Sprenger in den 1970er Jahren begründet. In ihr verbinden sich erlebtes Wissen östlicher spiritueller Traditionen und westliche Wege der Selbst- und Sinnfindung zu einer ganzheitlichen Meditation. Werner Sprenger schreibt dazu:

«Die Meditation macht den Menschen Mut, die zu werden, die sie noch nicht zu sein wagen. Und sie macht nicht nur Mut, sie gibt auch die Kraft, und sie vermittelt auch das Wissen, und sie entwickelt auch die Fähigkeit dazu».

[www.inta-meditation.de](http://www.inta-meditation.de)



INTA – durch dich zu mir, durch mich zu dir