

*Weißt Du das Leben,  
das niemand lebt,  
wenn Du es nicht lebst?  
Es ist Dein Leben.*

*Werner Sprenger, Schleichwege zum Ich*

**MEDITATIONS-PROGRAMM 73**

**September 2017 - November 2018**

### Termine im Überblick

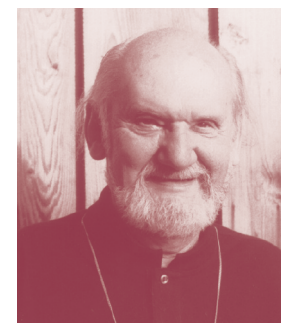
#### 2017

15. - 17.9. **Frauen vertrauen auf ihre Stärken**  
Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg
13. - 15.10. **Wege, die ich gegangen bin, Wege, die ich gehen werde... auf Schleichwegen zum Ich**  
St. Josef Hersberg, Immenstaad/Bodensee
17. - 19.11. **INTA-Meditation und Qigong**  
Michael Schule in Freiburg
- 2.12. **Innehalten in bewegter Zeit**  
Emmendingen

#### 2018

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**  
Waldhof in Freiburg
16. - 18.3. **Es gibt einen Weg**  
Waldhof in Freiburg
25. - 27.5. **Aus Deiner eigenen Mitte leben, aus Deiner eigenen Mitte tanzen (Meditation und Tanz)**  
Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg
- 16.6. **Deinem Wachsen vertrauen**  
Haus Kaltwasser, St. Ulrich
28. - 29.7. **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**  
St. Josef Hersberg, Immenstaad/Bodensee
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

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 II,  
des Standardwerkes der  
INTA-Meditation, 14. Auflage

**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.

#### **Überraschungen des Findens**

*Such Dich behutsam,  
bleib offen für Dich,  
offen auch  
für die Überraschungen  
des Findens.  
Und hab Geduld mit Dir,  
mit Deinem Anderssein -  
anders als gehofft,  
anders als erwartet,  
anders als erfordert.*

*Werner Sprenger  
Anstiftung zum Glück*



### **Helga Sprenger**

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

## **DAS SEMINARPROGRAMM**

Alle ColeiterInnen 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, 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.

**697** Meditationswochenende  
im Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg  
Termin: 15. - 17.9.2017, Fr 18 - So 14 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Claudia Rohr  
Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 146,- 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 zurück-zufinden 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

**698** Meditationswochenende  
im Haus St. Josef Hersberg Immenstaad/Bodensee  
[www.hersberg.de](http://www.hersberg.de)  
Termin: 13. - 15.10.2017, Fr 18 - So 14 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Margherita Weber Näf  
Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 148,- 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.

**699** Wochenende in der Michael Schule in Freiburg  
Termin: 17. -19.11.2017, Fr 18 - So 14 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Inge Märtens, Qigong  
[www.ingemaertens.de](http://www.ingemaertens.de)  
Teilnahmegebühr: Euro 165,-

Übernachtungsmöglichkeiten im Black Forest Hostel in der Nähe. [www.blackforest-hostel.de](http://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)*

**700** Meditation in Emmendingen  
Termin: 2. 12. 2017, Sa 14 - 17.30 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.

**701** Meditationswochenende zum Jahresbeginn  
im Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg  
Termin: 5. - 7.1.2018, Fr 18 - So 14 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Ulli Grabolle  
Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 146,- im EZ

### ● **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**

AKIM ist offen für alle approb. MeditationslehrerInnen.

Raum und Zeit, um miteinander zu meditieren, in der vertrauensvollen Begegnung Erfahrungen und Informationen auszutauschen und auch die Möglichkeit zu Supervision und Feedback bei konkreten Fragen aus den Gruppen.

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.

**702** AKIM-Wochenende im Waldhof in Freiburg  
Termin: 2. - 4.2.2018, Fr 18 - So 14 Uhr  
VP Euro 144,- im EZ

Bitte anmelden bei Claudia Rohr: [rohrtext@bluwin.ch](mailto:rohrtext@bluwin.ch)  
bis zum 15.12.2017. Danke.

*Fortsetzung umseitig*

● **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 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.

Jeder Schritt auf meinem Weg befreit mich in meiner Lebendigkeit.

**703** Meditationswochenende im Waldhof in Freiburg  
Termin: 16. - 18.3.2018, Fr 18 - So 14 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Monika Barth  
Teilnahmegebühr: ca. Euro 100,-  
Unterkunft und Verpflegung: ab Euro 128,-

In Kooperation mit dem Waldhof e.V. [www.waldhof-freiburg.de](http://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.

**704** Meditationswochenende mit meditativem Tanz im Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg  
Termin: 25. - 27.5.2018, Fr 18 - So 14 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Ursula Giuliani, Tanzanleitung  
Teilnahmegebühr: Euro 165,- zzgl. VP Euro 146,- im EZ

● **Deinem Wachsen vertrauen.**

Ich lerne mir und meinem Wachstumsprozess vertrauen und finde Geborgenheit in meinem eigenen Leben.

**705** Meditation im Haus Kaltwasser in St.Ulrich  
Termin: 16.6.2016, Sa 14 – 17.30 Uhr  
Leitung: Helga Sprenger, Jeannine Grabolle  
Teilnahmegebühr: Euro 25,- (13,- für Nichtverdienende)

● **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**

AKIM ist offen für alle approb. MeditationslehrerInnen. **s.702**

**706** AKIM in St. Josef Hersberg, Immenstaad, Bodensee  
Termin: 28. - 29.7. 2018, Sa 14 - So 14 Uhr  
Bitte anmelden bei Jeannine Grabolle: [jgrabolle@yahoo.de](mailto:jgrabolle@yahoo.de)  
bis 30.4.2018. Danke.

Im Anschluss an AKIM besteht die Möglichkeit für die MeditationslehrerInnen, an diesem Ort eine Meditationswoche (5 Tage) gemeinsam miteinander zu gestalten.

Termin: 29.7. - 3.8.2018, So 18 - Fr 14 Uhr  
Unterkunft und Verpflegung: Euro 390,- im EZ, zzgl. Kurtaxe  
Info u. Anmeldung bei Jeannine bis 30.4.2018.

AKIM und die Meditationstage können unabhängig voneinander besucht werden.

● **Frauen vertrauen auf ihre Stärken und trauen sich**, zu leben, was sie noch nicht zu leben wagten, 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 den Mut, Neues 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 s. 698**

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

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

**698** 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-Meditationsgruppen** gibt es in verschiedenen Regionen Deutschlands und der Schweiz. Kontaktdaten unter [www.inta-meditation.de/Seminare/Gruppen](http://www.inta-meditation.de/Seminare/Gruppen).

Und wer **für sich allein INTA meditieren** möchte, findet dazu eine Anleitung unter: [www.inta-meditation.de/Was ist inta-meditation/Für mich unterwegs. - Gute Selbsterfahrungen!](http://www.inta-meditation.de/Was_ist_inta-meditation/Für_mich_unterwegs_-Gute_Selbsterfahrungen!)

## 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. - Mehr Informationen unter [www.inta-meditation.de](http://www.inta-meditation.de) und beim IMZ.

## NEU 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!

Das Kartenspiel kostet ca. 12 Euro zzgl. Porto und ist zu bestellen beim IMZ [www.inta-meditation.de](http://www.inta-meditation.de)  
[HelgaSprenger@inta-meditation.de](mailto:HelgaSprenger@inta-meditation.de)

## Die Meditationsbücher



### Werner Sprenger

- *Jeder Tag ist neues Leben*  
Eine meditative Reise  
zu dir selbst  
Euro 12,- Herder Verlag  
Das Aufstellungsbuch ist in jeder  
Buchhandlung erhältlich.



- *Schleichwege zum Ich II –  
Lebensglück durch INTA-Meditation*  
14. Auflage 1997, Euro 12,50  
Das Standardwerk der INTA-Meditation

- *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 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, nachdem der Nie-Nie-Sagen-Verlag seine Tätig-  
keit eingestellt hat.

Auf Grund der besonderen Situation werden die Bücher aus dem  
Bestand mit 50% Ermäßigung zzgl. Porto abgegeben.

## 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:  
**GLS Gemeinschaftsbank** IBAN: DE04 4306 0967 7903 0869 01  
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 mit-  
bringt 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](http://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 befin-  
den, 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](http://www.inta-meditation.de)