



*Innere Stille entdecken
Natur und Weite genießen
dich tiefgreifend erholen*



SOMMER-STILLE RETREAT

Nordseeinsel Amrum
mit Torsten und Padma 2026



INMEDITAS

INSTITUT FÜR INTEGRALE MEDITATION,
ACHTSAMKEIT & SELBSTERFORSCHUNG

Gönne dir Auszeit und Ruhe Lass dich tragen von Stille und Meer

Ein stilles Retreat schenkt dir die Möglichkeit eines Rückzuges von gewohnten Aktivitäten. Die naturbelassene Landschaft der Insel, die äußere Stille und das Zusammensein in der Gruppe laden dich ein, Deine Energie und Aufmerksamkeit dem zuzuwenden, was DU bist: in sich erfülltes Bewusstsein. Durch achtsame Selbst-Erforschung - angeleitet von Padma und Torsten - löst Du Dich aus Leidensmustern und erwachst zu umfassender Freiheit.

Der ausgedehnte Sandstrand - der größte Europas - wirkt selbst zur Hochsaison an vielen Stellen menschenleer. Das Meer lädt zum Baden und Schwimmen ein; die weitläufigen Dünen, Wiesen und Wäldchen zum Spaziergehen.

Das Amrum-Retreat bietet dir...

- zweimal am Tag Satsang (Gruppentreffen mit Stille und Dialogen der Selbsterforschung) in einem zwischen Wald und Dünen gelegenen Haus
- dazwischen viel Zeit, die heilsame Kraft der Natur wirken zu lassen
- Raum für dich und tiefe Erfahrung kraftvoller Stille im Schweigen zwischen den Treffen

26.07.2026 (So) - 09.08.2026 (So)

- Buchung möglichst bald empfohlen!
- 1. Woche vom 26.07.26 - 02.08.26
- 2. Woche vom 02.08.26 - 09.08.26

Teilnahmegebühr

- 2 Wochen: 785 € bei Anmeldung bis 20.01.2026 / 945 € bei Anmeldung ab 21.01.26
- 1 Woche: 565 € bei Anmeldung bis 20.01.2026 / 665 € bei Anmeldung ab 21.01.26

Weitere Infos: www.inmeditas.com/amrum/



HP Torsten Brügge & Dipl.Psych. Padma Wolff

haben das INMEDITAS Institut für integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung gegründet und längjährige Erfahrung als spirituelle Lehrende. Mit ihrem Ansatz der „Integralen Tiefenspiritualität“ verbinden sie Einsichten aus traditionellen und modernen Weisheitslehren mit einer reichen Methodenvielfalt aus Enneagramm, Hypnotherapie und transpersonalen Psychologie.

