



*Befreie dich aus Leidensmustern
entdecke inneren Frieden
öffne dich für Liebe und Freude*



2026

**ENNEAGRAMM-SEMINARE,
MEDITATION & SELBSTERFORSCHUNG
AM BODENSEE, HAMBURG UND ONLINE**

STILLE AUSZEIT AM MEER



INMEDITAS

INSTITUT FÜR INTEGRALE MEDITATION,
ACHTSAMKEIT & SELBSTERFORSCHUNG

ENNEAGRAMM DER BERFREIUNG

MIT PADMA IN HAMBURG & ALLENSBACH AM BODENSEE

Schattenbereiche erhellen und uns authentisch leuchten lassen

KOMPAKT KURS ÜBER 6 TAGE / 3 WOCHENENDEN

Das Enneagramm der Befreiung dient als Landkarte auf dem Weg zu Frieden und Erfüllung. Es eröffnet uns Möglichkeiten, Wurzeln und Irrwege unseres Leidens klar zu erkennen und uns daraus zu befreien.

Das Enneagramm lässt uns den Glauben, wir seien von der Allverbundenheit des Lebens getrennt, als Trance durchschauen. Diese Trance zeigt sich in neun Fehlidentifikationen - neun Mustern automatischer Reaktionen. Eine davon bildet die Grundlage deiner persönlichen Lebensgeschichte.

In den Enneagramm-Seminaren ...

- lernst du die Grundmuster des Leidens erkennen
- entwickelst du Verständnis für die darin verborgenen Bedürfnisse und Reaktionsweisen
- findest du heraus, wie sie dir dienen, wann sie destruktiv wirken und wie du dich gesund aus ihnen löst
- erhältst du tiefe Einblicke in die Mechanismen deiner Fehlidentifikationen... und noch tiefere: in die Weite dessen, wer du in Wahrheit bist
- erlebst du Transformation zu immer größerer Gelassenheit, Selbstliebe und Lebendigkeit
- erfährst du essentielle Qualitäten wie kraftvolle Präsenz, allumfassende Liebe und Seelenfrieden
- entfalten sich deine Beziehungen auf heilsame Weise durch mehr Verständnis und Mitgefühl



FREIHEIT VOM GETRIEBENSEIN: AUS VOLLEM HERZEN LEBEN die 3 Triebe (=Subtypen im Enneagramm)

Die drei grundlegenden Triebe Überleben, Sexualität und soziale Zugehörigkeit sind jedem menschlichen Körper angeboren. Ihre natürlichen Instinkte haben nützliche Funktionen. Sie sichern dem Menschen, wie anderen Tieren auch, die Erhaltung des Individuums und der Gattung.

Lassen wir uns aber einfach blind von ihnen treiben, fallen wir meist unbewusst immer wieder auf Wünsche und Verhaltensweisen herein, die uns in Wahrheit gar nicht die Erfüllung geben, die wir eigentlich suchen. Wir verlieren uns im stressigen Kampf ums Überleben. Wir verbiegen uns, um Anerkennung zu erhaschen. Wir sitzen dem Irrglauben auf, nur romantische Liebe könnte uns glücklich machen oder nur sexuell knisternde Begegnungen wären lebendig und spannend. So verpassen wir es, wirklich frei, aus vollem Herzen zu leben.

Werden wir uns des Wirkens der Triebe bewusst, lassen wir sie sogar vollständiger unser Leben bereichern. Wir sehen aber auch klar, wovon wir wie sie Leiden schaffen. Dadurch eröffnet sich uns eine transzendente Ebene des Seins. Hier erleben wir uns als schon jetzt satt in Frieden ruhend. Stress weicht Gelassenheit. Bedürftigkeit findet bedingungslose Erfüllung. Die Sucht nach Attraktivität löst sich auf in natürliche Selbstliebe.

In diesem Kurs erfährst du ...

- wie die drei Triebe genau funktionieren & wie ihre Kraft dich lebendiger macht
- wo die Triebe destruktiv wirken & wie du dich aus ihren schädlichen Teufelskreisen befreist
- wie der vertrauliche Rahmen einer wohlwollenden Gruppe es dir leicht macht, authentisch einfach als du selbst da zu sein
- wie transzendente Erlebensqualitäten dir immer größere Freiheitsgrade für ein glückliches Leben schenken

ENNEAGRAMM-KOMPAKT-SEMINAR ÜBER 6 TAGE

- 26.05. (Di) 10:00 Uhr – 31.05.26 (So) 13:00 Uhr,
- Preis: 505 € (Frühbucher bis 15.02.26: 440 €)

FREIHEIT VOM GETRIEBEN-SEIN - DIE SUBTYPEN DES ENNEAGRAMMS

- 22.05. (Fr) 18:30 Uhr - 24.05.26 (So) 18:00 Uhr,
- Preis: 275 € (Frühbucher bis 15.02.26: 220 €)

FÜR BEIDE VERANSTALTUNGEN:

- Ort: Pfarrheim St. Nikolaus, Kirchgasse 4, in 78476 Allensbach
- auch Online-Teilnahme möglich
- Kombi-Tarife bei Besuch beider Kurse
- Kontakt: Ute Jäger, Telefon 07533-4299, jaeger.ute@gmx.net

ENNEAGRAMM-SEMINAR ÜBER 3 WOCHENENDEN IN HAMBURG

- 23.01. (Fr) 18 Uhr - 25.01.26 (So) 13 Uhr
- 06.02. (Fr) 18 Uhr - 08.02.26 (So) 13 Uhr
- 20.02. (Fr) 18 Uhr - 21.02.26 (Sa) 18 Uhr
- Preis: 485 € (Frühbucher bis 16.11.25: 420 €)
- Ort: INMEDITAS, Marthastr. 50, 20259 Hamburg
- auch Online-Teilnahme möglich

Teilnahme an allen 3 Kursen auch ohne Enneagramm-Vorkenntnisse möglich. Alle Preise ohne Unterkunft und Verpflegung, Wiederholer-Rabatt 30% auf Normalpreis

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung – frühzeitige Buchung von Unterkünften sehr empfohlen!

SATSANG MIT PADMA & TORSTEN

*Sei was du bist:
Präsenz und Liebe, hier und jetzt*

Diese Treffen laden dich ein, die Tiefendimension des Seins zu erfahren, den gemeinsamen Kern aller Weisheitslehren. Darin offenbart sich ein Heilsein, das über gewöhnliche Vorstellungen körperlicher und psychischer Gesundheit hinausgeht. Innerer Frieden wird zugänglich. Bedingungslose Liebe, intuitive Intelligenz und müheloses Handeln leuchten als natürliche Qualitäten auf.

Erlebe die Kraft der Stille in der Präsenz von Padma und Torsten. Kläre Fragen und Herausforderungen im Gespräch mit ihnen. Entdecke und vertiefe Freiheit im unterstützenden Bewusstseinsfeld Gleichgesinnter.

Im Satsang* eröffnet sich dir ...

- natürliche Meditation, in der sorgenvolles Denken zur Ruhe kommt
- die Einfachheit puren Seins und Begegnung von Herz zu Herz
- befreiende Selbsterforschung
- die Essenz deines Wesens als friedvolles Gewahrsein
- Erfüllung durch echte Selbst-Liebe



STILLE-RETREATS AM MEER

*frische Sommer-Stille auf Amrum,
besinnliche Jahreswende an der Ostsee*

Infos auf den Einlegern in diesem Flyer oder online:
www.inmeditas.com/amrum/ & www.inmeditas.com/ostsee/

ONLINE-ANGEBOTE

*virtuell in echte Stille eintauchen,
interaktiv Selbsterforschung erleben*

Wir sind immer wieder erstaunt, wie kraftvoll sich Stille und Liebe auch online übertragen. Selbst Menschen, die zuvor wenig mit Online-Veranstaltungen anfangen konnten, erfahren diese als überraschend lebendig und wohltuend. Schau doch einfach mal rein!

Aktuell bieten wir an:

- offener Satsang
- „Lösungen aus der Stille finden“
- Retreat-Tage
- Supervisionsgruppen
- themenspezifische Kompakt-Kurse
- eine kontinuierliche Gruppe „die heilsame Kraft liebevoller Präsenz“
- Satsang im Kreis der Frauen
- Enneagramm-Kurse



SATSANG IN ALLENSBACH

Satsang im Pfarrheim und online

- So 31.05.2026, 15:30 - 17:00 Uhr, 25 € (Ermäßigung auf Anfrage)
- **Ort:**
Pfarrheim St. Nikolaus, Kirchgasse 4, in 78476 Allensbach
- **Anmeldung:**
www.inmeditas.com/termine-termine-nach-ort-bodensee/
- **Kontakt vor Ort:**
Ute Jäger, Telefon 07533-4299, jaeger.ute@gmx.net



* Satsang: Sanskrit für „Zusammensein in Wahrheit“;
stille Meditation & Dialoge zu befreiender Selbsterforschung

Kontakt

www.inmeditas.com

info@inmeditas.com

Tel: 0049 +40 5577 5577



Über uns



Padma Wolff ist Diplompsychologin und von Eli Jaxon-Bear in Leela Therapy und als Enneagramm-Lehrerin ausgebildet. Mit ihrem Partner, Torsten Brügge, leitet sie das INMEDITAS-Institut. Hier bieten die beiden Kurse in Integraler Tiefenspiritualität, sowie Ausbildungen zur psychologisch-spirituellen Begleiterin / zum psychologisch-spirituellen Begleiter an. Padmas wissenschaftliche Forschungsarbeit „Satsang und Psychotherapie - ein Vergleich“ ist im Buchhandel erhältlich. Zahlreiche Zeitschriftenartikel & Videos sind auf www.inmeditas.com frei verfügbar.



Torsten Brügge ist Heilpraktiker und Körpertherapeut. 1998 ermutigte ihn seine spirituelle Lehrerin Gangaji, seine Erfahrung von Freiheit mit anderen Menschen zu teilen. Seitdem steht er für Satsang, Retreats und Einzelbegleitung zur Verfügung. Torsten ist Autor mehrerer Bücher und zahlreicher Zeitschriftenartikel. Sein aktuelles Buch „Besser als Glück - Wege zu einem erfüllten Leben“ ist im Verlag der Ideen erschienen.

