



*Zeit für innere Einkehr
auf's Wesentliche besinnen
erholsame Ruhe finden*



JAHRESWENDE AM MEER

Stille Retreat an der Ostsee
mit Torsten und Padma 2026/27

mit
LIVE-
MUSIK



INMEDITAS

INSTITUT FÜR INTEGRALE MEDITATION,
ACHTSAMKEIT & SELBSTERFORSCHUNG

Auszeit in intensiver Stille Meer und Weite wirken lassen dich besinnen und Leben feiern

Unser Jahres-Wend-Retreat lädt dich ein, den Jahreswechsel in besinnlicher und friedvoller Atmosphäre zu genießen. Die Einfachheit des Schweigens, das Meer, die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten unterstützen dich, ganz bei dir zu sein - in tiefer Resonanz mit deiner Wesensnatur. Raum für Freude, Erholung und Klarheit öffnet sich. Den Jahreswechsel feiern wir ausgelassen - für den frischen Start in ein freudvolles neues Jahr!

Das kleine Dorf Sierksdorf liegt in der Mitte der Lübecker Bucht. Der Blick erstreckt sich weit über die meist sanften Wellen der Ostsee. Der Strand verlockt zu langen Spaziergängen. Mit fantastischem Ausblick auf die Bucht liegt das Seminarhaus unmittelbar am Meer.

Das Jahreswend-Retreat bietet dir...

- Satsang zweimal am Tag mit stillen und geführten Meditationen, unterstützenden Dialogen und Anregungen zur Selbsterforschung
- Bestandsaufnahme, Loslassen und Neuausrichtung
- dazwischen viel Auszeit mit erfrischend maritimem Naturgenuss
- intensives Wirkenlassen der Stille
- Unterkünfte im Seminarhaus oder nebenan und Verpflegung möglich
- inspirierende Live-Musik vom Europa String Choir

Du willst Kinder oder andere liebe Menschen mitbringen?

Lass uns möglichst bald wissen, ob wir entsprechend ein extra Programm oder Unterkunftsmöglichkeiten in der Nähe organisieren können.

28.12.2026 bis 04.01.2027



- Buchung möglichst bald empfohlen
- Kursgebühren: 595,- € bei Anmeldung bis 14.02.26 / 725,- € bei Anmeldung ab 15.02.26) zzgl. Unterkunft & Verpflegung.
- **Mehr Infos: www.inmeditas.com/ostsee/**

HP Torsten Brügge & Dipl.Psych. Padma Wolff

haben das INMEDITAS Institut für integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung gegründet und langjährige 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.

