

# Endlich (wieder) in deine Energie kommen!

Urlaubsseminar in der West-Bretagne

Leitung: Christof Langholf

18.-25.8.2018 in Cléden Cap Sizun, Frankreich



## Wie wäre es, wenn du dich innerlich weit, leicht und lebendig fühltest?

Wie würde es sich anfühlen, wenn du Kontakt zur Quelle des Lebens in dir spürst?

Und was für ein Gefühl wäre es, wenn deine Energie lust- und freudvoll in dir pulsiert und du innerlich befreit, voller Neugier und kreativer Freude nach vorne schaust?

## Seminar, Retreat, Feier des Lebens & Urlaub

irelease-Sommerwoche auf dem Cap Sizun – das bedeutet Seminar, persönliches Retreat, Feier des Lebens und Urlaub zugleich. Wenn du dir wünschst, endlich (wieder) in deine Energie zu kommen, dann ist unsere diesjährige Seminarwoche genau richtig für dich!

Viele Menschen erleben früher oder später Phasen, in denen der Fluss des eigenen Lebens stagniert und in einer Sackgasse zu stecken scheint. Vielleicht bemerken wir es daran, dass etwas an uns nagt, dass wir uns unzufrieden, leer und erschöpft durch die Erfüllung zu vieler Erwartungen und Ansprüche fühlen. Oder unser Körper versucht beharrlich, durch Beschwerden auf etwas in uns oder unserem Leben aufmerksam zu machen, was wir bisher nicht erkennen, uns eingestehen oder lösen konnten. In solchen Phasen finden wir oft nur schwer Kontakt zu uns selbst und zu dem, was wir uns wirklich wünschen, was uns erfüllt und gut tut. Das Einzige, das uns klar ist, ist die Tatsache, dass etwas anders werden soll und dass wir uns gute Lösungen und einen freieren Blick nach vorne wünschen. In dieser Woche hast du Gelegenheit, zu dir zu kommen und neue Energie, Lebendigkeit und Lebensfreude zu tanken. Meditationen, Chants und Selbsterforschungsübungen laden dich ein, in tieferen Kontakt mit dir selbst, anderen und dem „Großen Ganzen“ zu kommen. Die Praxis des Integrativen Releasings (Loslass-Methode) sowie heilsam-energetisierende Atemreisen bieten dir kraftvolle Möglichkeiten, Prägungen und Muster zu erkennen, die dich bisher eingeschränkt und belastet haben, und sie auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene loszulassen. So entsteht neuer Raum in dir, deine innere Wahrheit zu spüren, mehr Energie und Lebendigkeit zu fühlen und mit klarem und freiem Blick auf dein Leben und deinen weiteren Weg zu schauen. In den freien Zeiten (meistens der Nachmittage) laden Strand, Sauna, wunderschöne Küstenpfade, bretonisch-keltische Feste, Kirchen und Städtchen zum Verweilen ein. Das Seminar ist für Einzelpersonen ebenso wie für Paare geeignet.

## Christof Langholf



Jhg. 1963, ist Diplom-Psychologe und als Coach, Therapeut und Ausbilder für integral-psychologische Therapie (Integratives Releasing) tätig. Er ist Autor des Buches *Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum. Die Releasingmethode für Laien und Therapeuten*. Das Cap Sizun bezeichnet er als einen von zwei Orten auf dieser Erde, an denen er sich in ganz besonderer Weise zu Hause fühlt. „Einfach SEIN“, mich von der Energie an diesem Ort beschenken lassen, Energie tanken, berührt sein von der Unberührtheit, Stille und zugleich kraftvollen Lebendigkeit der Natur - all das erlebe ich hier immer wieder neu wie ein natürliches Teilhaben an einem wunderbaren Fest des Lebens. Und das Schöne ist: Hiersein genügt, und alles andere geschieht dann wie „von SELBST“.

## Zum Seminarort

Den äußeren Rahmen für diese Woche bietet das naturgeschützte Cap Sizun. Dieser westlichste Teil der Bretagne und Frankreichs wartet mit einer beeindruckend schönen Atlantikküste auf. Majestätische Steilküsten, die wilde Kraft des Atlantiks, liebliche Vegetation und einladende Sandstrände wechseln einander ab und gehen eine einzigartige Melange miteinander ein. Bereits die Druiden aus dem keltischen Kulturkreis schätzten und nutzten das Cap Sizun als außergewöhnlich Kraft gebenden und für spirituelle Einkehr besonders geeigneten Ort. So fanden dort jährlich bedeutsame Versammlungen und Rituale statt. In der ungezähmten Schönheit der Natur, der Ruhe auf dem Cap Sizun und dem aufbauenden und belebenden Meeresklima kannst du in idealer Weise „deine eigenen Batterien aufladen“.

## Stimmen von TeilnehmerInnen früherer Sommerwochen

Die Woche war einfach großartig! Ich nehme viel Kraft, Erholung und gute Gedanken/Gefühle mit in den Alltag. -- Gudrun

Kleine Blessuren der Seele heilten in der Schönheit der Bretagne wie von selbst. -- Michael

Seminarwoche in der Bretagne - warum so weit weg? Geht das nicht auch hier in der Mitte Deutschlands? Klar geht das! Und doch ist es anders. Die Woche begann schon mit der Anreise. Mich erwartete dort ein wunderbarer kraftvoller Ort. Das Haus, der Platz, das Cap - der Ozean - das Aufeinandertreffen der 4 Elemente, der Gegenwart und Mythologie - es ist unbeschreiblich. Unterstützt von dieser kraftvollen Energie, der Vertrautheit ... die große Kraft der Transformation zu nutzen und eine Etappe auf meiner persönlichen Lebensspirale weiter gegangen zu sein - am Cap Sizun war es leicht! --Gabriele

Meine erste Bretagne-Seminarreise war der Wendepunkt meines Lebens. An diesem Ort mit seinem unberechenbaren Klima und dem wilden Atlantikflair wurde mir das Vertrauen in mich selbst, in meinen Körper, in das Leben, in die Menschen und in die Liebe zurückgegeben. Durch meine inzwischen drei Urlaubsseminare in der Bretagne hat sich mein Leben zu einem unendlich faszinierenden Tanz aus Freude, Liebe, Tiefe, Lebendigkeit, Leichtigkeit und Freundschaft entwickelt. -- Barbara



## Organisatorisches

- Zeiten:** Anreise **Samstag**, 18.8.2018 ab 17.00 Uhr; gemeinsames Abendessen 19.30 Uhr.  
Seminarende **Freitag** 24.08.2018 am späten Abend  
Abreise **Samstag**, 25.08.2018 bis 11 Uhr.
- Kosten:** **495 €** bei verbindlicher Buchung bis 1.04.2018, **530 €** bei verbindlicher Buchung bis 1.06.2018; Buchung nach 1.6.2018: **550 €**  
**Unterkunft:** Es stehen Doppel- und Vierbettzimmer zur Verfügung.  
**Preise pro Person & Tag:**  
Doppelzimmer: 35 €  
Vierbettzimmer/Belegung zu zweit: 30 €; Belegung zu dritt oder viert: 25 €  
Doppelzimmer/Einzelbelegung nur nach Kapazität, Anmeldungen weiterer Teilnehmer bis zur Vollbelegung haben Vorrang vor reserviertem Einzelzimmer-Anspruch: 50 €
- Verpflegung:** Halbpension 190 €. Für individuellen Bedarf steht eine Teeküche mit Kühlschrank, Herd usw. zur Verfügung.  
**Ort:** Visionswerkstatt Cap Sizun, Rue de Langroas 15, F 29770 Cléden-Cap Sizun, [www.geliebtes-cap-sizun.eu](http://www.geliebtes-cap-sizun.eu), [www.visionswerkstatt.de](http://www.visionswerkstatt.de). Vor Ort ist kein Büro, daher bitte alle Fragen/Anliegen zum Seminarhaus an irelease® oder an die Betreiber (Markus & Angela Langholf, siehe unten)
- Zimmerreservierung:** Markus & Angela Langholf, Tel. 02644/ 807 39 05, Email: [malangholf@t-online.de](mailto:malangholf@t-online.de)
- Weitere Infos:** Auf Anfrage helfen wir - soweit möglich - bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften. Bei frühzeitiger Buchung sind oft auch sehr günstige Reisemöglichkeiten mit Fernbus, Mitfahrgelegenheiten und Sparpreisen der Bahn möglich. Hinweise hierfür schicken wir mit der Anmeldebestätigung zu.  
Die Visionswerkstatt ist ein privat betriebenes Seminarhaus mit sehr einfachem Standard (kein Hotelstandard). Sie bietet viel Raum und eine besondere Atmosphäre und Energie, die zu kreativer Entfaltung und Selbstbesinnung ebenso einlädt wie zu Gemeinschaftserleben und dem Feiern des Lebens. Viele Gäste verlieben sich in diesen Platz und kommen gerne immer wieder hierher. Kleinere Dienste der Teilnehmer wie zum Beispiel Hilfe beim Auf- & Abtragen des Essens während des Seminars sind erbeten.
- Anmeldung:** irelease® Akademie & Praxis für integrale Entwicklung, Christof Langholf, Brabeckstr. 35, 31137 Hildesheim  
Tel. 05121/ 9222 -613, Fax -615, Email: [mail@irelease.de](mailto:mail@irelease.de), [www.irelease.de](http://www.irelease.de) (dann auf „Kontakt“ und „Anmeldung“)  
Mit der Anmeldung wird eine Überweisung i.H. von 200 € fällig.  
Bankverbindung: Christof Langholf, Sparkasse Hildesheim, IBAN: DE46 2595 0130 0006 0062 97,  
Die restliche Seminargebühr bitte zwei Wochen vor Seminarbeginn überweisen. Den Betrag für Unterkunft und Verpflegung bitte in bar mitbringen und keinesfalls überweisen, da er separat abgerechnet wird.  
Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis 15.07.2018 werden 50 € Stornogebühr fällig. Bei späteren Absagen sind 50% der Seminargebühr zu zahlen. Bei Absagen nach dem 12.08.18 sowie bei Nicht-Erscheinen ist die volle Seminargebühr zu zahlen, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt. Die Zahlungspflicht gilt auch für den Fall, dass die rechtzeitige Überweisung der Anzahlung in Höhe von 200 € versäumt wurde. Auch bei Krankheit und in Fällen höherer Gewalt tragen die Teilnehmer das Risiko selbst. Im Zweifelsfall empfehlen wir den Abschluss einer Rücktrittsversicherung.