

# Durch Selbst-Liebe erfüllter leben und leichter loslassen

## Urlaubsseminar in der West-Bretagne

Leitung: Christof Langholf

16.-23.8.2019 in Clédén Cap Sizun, Frankreich



### Urlaub, Transformationsretreat, Feier des Lebens

irelease-Sommerwoche in der Bretagne – das bedeutet sowohl Urlaub und Regeneration als auch Inspiration, seelische Erneuerung, Klärung und Neu-Ausrichtung. Das Urlaubsseminar lädt dazu ein, in der Begegnung mit dir und anderen deine Selbst-Liebe zu erweitern und dich tiefer in die Natürlichkeit deines essenziellen Selbst zu entspannen. Von Nahtodforschung und spirituellen Traditionen können wir dabei lernen, wie **Selbstliebe, Loslassen, Liebe und volles Leben** einander bedingen und zum Tor für innere Erfüllung und spirituelles Erwachen werden können. In den Worten von Anita Moorjani, Autorin des Bestsellers *Heilung im Licht: In meinem Nahtodzustand erkannte ich, dass das gesamte Universum aus bedingungsloser Liebe besteht und ich ein Ausdruck davon bin. Liebe zu sein bedeutet auch, dass ich mir bewusst bin, wie wichtig es ist, meine eigene Seele zu nähren, meine Bedürfnisse anzunehmen und mich nicht immer an letzte Stelle zu setzen.*

Wahrhaftige und achtsame Selbstliebe ist auch der Schlüssel für **Leichtigkeit in unseren Beziehungen**. Aus ihr entspringt ganz natürlich und mühelos die Liebe zu anderen - und die Freiheit, diese Liebe fließen und sprechen zu lassen. **Durch Selbst-Liebe nehmen uns auch andere Menschen automatisch als liebenswert und anziehend wahr.** Nicht etwa, weil Selbstliebe uns zu „perfekten“ Menschen macht, sondern weil wir uns im liebevollen Einverständnis mit unseren Stärken und Schwächen, mit unseren hellen und dunklen Seiten in unsere lebendige Natürlichkeit als Mann, als Frau, als Mensch entspannen. Dadurch fühlen sich auch andere Menschen in unserer Gegenwart automatisch angenommen und mit der Freiheit beschenkt, wahrhaftig selbst sein zu dürfen ohne sich verstecken oder verbiegen zu müssen.

Die Praxis des Integrativen Releasings (Loslass-Methode) sowie heilsam-energetisierende Atemreisen bieten dir kraftvolle Möglichkeiten, Prägungen und Muster loszulassen, die dich bisher in deiner Freiheit eingeschränkt haben, auf natürliche Weise ganz du selbst zu sein und dich mit dem Leben verbunden zu fühlen. Durch Meditationen, Chants und Selbsterforschungsübungen kannst du in tieferen Kontakt mit dir selbst und dem „Großen Ganzen“ kommen und deine Selbstliebe wachsen lassen. In den seminarfreien Zeiten (meistens der Nachmittag) laden Strände, Sauna, wunderschöne Küstenpfade, bretonisch-keltische Feste und Köstlichkeiten, Kirchen und Städtchen zum Verweilen ein. Das Seminar ist für Einzelpersonen ebenso wie für Paare geeignet.

### 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, liebeliche 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 kraftgebenden 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 zu dir finden und „deine eigenen Batterien aufladen“.

### Christof Langholf



Jhg. 1963, ist Diplom-Psychologe und Vater dreier Töchter. Er selbst sagt über sich: *Meine Seminararbeit hat viele Facetten und nimmt ganz unterschiedliche Ausdrucksformen an. Für die einen bin ich Therapeut und systemischer Aufsteller, für die anderen Männer-Coach, und wieder für andere Ausbilder in integral-psychologischer Therapie (Integratives Releasing) und spiritueller Lehrer. Die Essenz dieser verschiedenen Erscheinungs- und Ausdrucksformen meiner Arbeit besteht jedoch immer darin, Menschen in ihre innere Freiheit und in die Liebe zu sich selbst und anderen zu führen. Zu sehen,*

wie TeilnehmerInnen innerlich heilen, sich in ihre Natürlichkeit entspannen und ihre lebendige Authentizität entfalten, wie sie in tiefe Verbindung mit ihrem Lebenssinn und dem „Großen Ganzen“ kommen, das erlebe ich als Berufung, Geschenk und innere Verpflichtung zugleich. Das Cap Sizun bezeichnet Christof als einen Ort, an dem 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 ist 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“.

## Stimmen von TeilnehmerInnen früherer Sommerwochen

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

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

Das Seminar war unvergleichlich und unvergesslich! Jeder gefahrene Kilometer hat sich gelohnt. Danke! -- Christina

## Organisatorisches

- Zeiten:** Anreise **Freitag**, 16.8.2019 ab 17.00 Uhr; gemeinsames Abendessen 19.30 Uhr.  
Seminarende **Donnerstag** 22.08.2019 am späten Abend  
Abreise **Freitag**, 23.08.2019 bis 11 Uhr.
- Kosten:** **495 €** bei verbindlicher Buchung bis 1.04.2019, **530 €** bei verbindlicher Buchung bis 1.06.2019;  
Buchung nach 1.6.2019: **550 €**
- Unterkunft:** Es stehen Doppel- und Vierbettzimmer zur Verfügung, die in begrenzter Zahl auch einzeln belegt werden können.  
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)  
Vor Ort in Frankreich ist kein Büro, daher bitte alle Fragen/Anliegen zum Seminarhaus an irelease® oder an die Betreiber Markus & Angela Langholf.
- Zimmerreservierung:** Markus & Angela Langholf, Tel. 02644/ 807 39 05,  
Email: [malangholf@t-online.de](mailto:malangholf@t-online.de)  
Bitte beachten: Auch wenn Namensgleichheit und Verwandtschaft besteht - die Visionswerkstatt von Markus und Angela Langholf und die irelease-Akademie und Praxis von Christof Langholf sind voneinander unabhängige Betriebe.
- 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 Seminares 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 15.07.2019 werden 50 € Stornogebühr fällig. Bei späteren Absagen sind 50% der Seminargebühr zu zahlen. Bei Absagen nach dem 12.08.19 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.*

