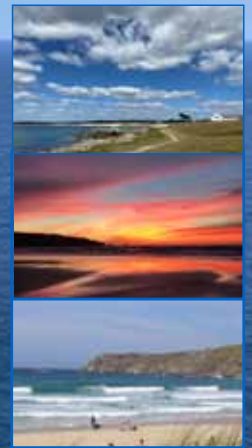


Lebendig und verbunden sein - dem Glück in dir ein Zuhause geben

Urlaubsseminar in der West-Bretagne

Leitung: Christof Langholf

24.-31.8.2022 in Clédén Cap Sizun, Frankreich



Die **irelease-Sommerwoche** bietet eine einzigartige Verbindung aus Urlaub, Seminar, persönlichem Retreat und Raum für Heilung und Wachstum innerhalb einer herzverbundenen, lebendigen Gemeinschaft von Teilnehmenden. In den freien Zeiten (meistens der Nachmittag) laden Strand, wunderschöne Küstenpfade an der zum Teil atemberaubend schönen Küste oder auch bretonisch-keltische Feste, Kirchen und Städtchen zum Verweilen ein. Darüber hinaus ergeben sich bei den meisten irelease-Sommerwochen jeweils ganz eigene, unplanbare Fügungen wie zum Beispiel Begegnungen mit Delfinen oder andere spontane Begebenheiten und Entdeckungen. Das Urlaubsretreat ist für **Einzelpersonen ebenso wie für Paare** geeignet.

Loslassen, ankommen und dich neu ausrichten

Wie in jedem Jahr lädt die irelease-Sommerwoche dich ein, zu dir zu kommen und **neue Energie, Lebendigkeit und Lebensfreude zu tanken**. Du kannst hier **persönlichen Themen Raum geben**, für die du dir Lösung und Weiterentwicklung wünschst. Geführte Meditationen, spirituelle Chants, Selbsterforschungsübungen, Outdoor-Übungen, Releasing, Bewegung und Tanz, Atemarbeit, von Christof begleitete Einzelarbeit im Kreis – all dies kann dich unterstützen, dich selbst tiefer zu verstehen, zu fühlen und zu akzeptieren, alte Muster loszulassen, dich selbst vielleicht auf neue Weisen kennenzulernen und neue Weichen für dich zu stellen.

Dich frei entfalten auf einem Boden, der trägt

Thema wird außerdem in diesem Jahr sein, **wie wir ein Gefühl für unseren persönlichen energetischen Raum bekommen. Wir lernen, wie wir unsere gesunden Grenzen spüren und verkörpern können**, so dass unsere Lebendigkeit in ihren verschiedenen Facetten Platz in uns hat und wir uns sicher und wohl mit ihr fühlen. Du wirst einfache (auch für zuhause geeignete) Übungen lernen, die das Nervensystem dabei unterstützen, **Selbstregulation, Heilung und Ganzheit zu erleben** und den Fluss der Lebensenergie im Körper zu spüren und zu erden. So erweiterst du deine Kapazität, dich im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus deiner Lebensenergie gut bei und mit dir und gut im Kontakt mit anderen zu fühlen.



Christof Langholf

Jhg. 1963, ist Diplom-Psychologe und arbeitet als integraler Therapeut, Coach und Mentor für spirituell bewusste Lebensgestaltung. *Menschen zu ermöglichen, innerlich zu heilen, ihre lebendige Authentizität zu entfalten und in tiefe Verbindung mit ihrem Lebenssinn und dem „Großen Ganzen“ zu kommen, das erlebe ich als Berufung, Geschenk und innere Verpflichtung zugleich. Das Cap Sizun ist ein Ort, der solche Prozesse in ganz besonderer Weise unterstützt. Häufig genügt das Hiersein, und alles andere entwickelt sich dann wie „von SELBST“.*

Ein außergewöhnlicher Seminarort

Den äußeren Rahmen für das Urlaubsretreat bietet das naturgeschützte Cap Sizun. Dieser westlichste Teil Frankreichs wartet mit einer beeindruckend schönen Atlantikküste auf. Majestätische Steilküsten, die wilde Kraft des Atlantiks, liebeliche Vegetation und einladende Sandstrände wechseln einander ab. Bereits die keltischen Druiden schätzten und nutzten das Cap Sizun als außergewöhnlich Kraft gebenden 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 dich von der Energie des „Großen Ganzen“ an diesem Kraftort beschenken und energetisch erneuern lassen.

Stimmen von TeilnehmerInnen früherer Sommerwochen

Meine erste Bretagne-Seminarreise war der Wendepunkt meines Lebens. 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

Innerhalb dieser einen Woche habe ich so viel Herzlichkeit, so viel Lachen, so viel Befreiung meiner bisher noch nicht gelebten Power erfahren. Christof erschafft mit seiner liebevollen, klaren, authentischen und kraftvollen Präsenz einen Raum, in dem sich jede/r angenommen, wertgeschätzt und geborgen fühlen kann. Die Bretagneweche kann ich jedem von ganzem Herzen empfehlen, der bereit ist, sich selbst näher zu kommen, sich von alten Mustern und Strukturen zu befreien, Herz-Öffnungen zu erleben und starke Kräfte in sich selbst zu erfahren. -- Monika

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

Organisatorisches

- Zeiten:** Anreise **Mittwoch**, 24.8.2022 ab 17.00 Uhr; gemeinsames Abendessen 19.30 Uhr.
Seminarende **Dienstag** 30.08.2022 am späten Abend; Abreise **Mittwoch**, 31.08.2022 bis 11 Uhr.
- Kosten:** 560 €; **50 € Frühbucherrabatt** bei verbindlicher Buchung bis 1.06.2022
- Ort:** Visionswerkstatt Cap Sizun, Rue de Langroas 15, F 29770 Cléden-Cap Sizun, www.geliebtes-cap-sizun.eu
Die Visionswerkstatt ist ein privat betriebenes Seminarhaus mit sehr einfachem Standard (vergleichbar Hostelstandard). Haus und großer Gartenbereich bieten viel Raum und eine besondere Atmosphäre und Energie, die ebenso zu kreativer Entfaltung und Selbstbesinnung 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.
- Unterkunft, Preise pro Person & Tag:** Doppelzimmer: 44 €, Doppelzimmer/Einzelbelegung: 55 €; Bitte beachten: Einzelbelegung von Doppelzimmern ist nur nach Kapazität möglich, Anmeldungen weiterer Teilnehmer bis zur Vollbelegung haben unter Umständen Vorrang. Vierbettzimmer als Doppelzimmer: 44 € ; Belegung zu dritt oder viert: 28 €
Hinweis: Sofern eigene Bettwäsche mitgebracht wird, verringert sich die Übernachtungspauschale um 2 € pro Nacht.
- Zimmerreservierung:** Markus & Angela Langholf, Tel. 02644/ 807 39 05, E-Mail: malangholf@t-online.de. Für die Zimmerbuchung erhalten die Teilnehmenden eine Rechnung von der Visionswerkstatt/M. & A. Langholf.
Bitte beachten: Auch wenn Namensgleichheit und Verwandtschaft besteht - die Visionswerkstatt von Markus und Angela Langholf und die irelease-Akademie & Praxis von Christof Langholf sind voneinander unabhängige Betriebe.
- Verpflegung:** Vegetarische Halbpension 210 €. Für individuellen Bedarf steht eine Teeküche mit Kühlschrank, Herd usw. zur Verfügung. In den meisten Fällen enthalten die Mahlzeiten vegane und glutenfreie Angebote.
- Anfahrt:** Auf Anfrage helfen wir - soweit möglich - bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften. Bei frühzeitiger Buchung gibt es oft auch sehr günstige Angebote für Fernbus, Mitfahrgelegenheiten und Sparpreisen der Bahn. Hinweise hierfür schicken wir mit der Anmeldebestätigung zu.
- Wichtig: Covid 19 - vor Anmeldung bitte beachten:** Die Teilnehmenden sind für die Einhaltung der französischen Vorschriften für Einreise und Aufenthalt ebenso wie für die Einhaltung der Hygienekonzepte von irelease und der Visionswerkstatt verantwortlich. Sollte das Seminar aufgrund von Pandemie oder aus anderen Gründen höherer Gewalt abgesagt werden müssen, werden die an irelease oder die Visionswerkstatt bereits überwiesenen Gebühren zurückerstattet. Für den Ersatz eventueller anderer entstandener Kosten übernehmen irelease/C. Langholf und die Visionswerkstatt keine Haftung.
- Anmeldung:** irelease® Akademie & Praxis für integrale Entwicklung, Christof Langholf, Brabeckstr. 35, 31137 Hildesheim
Tel. 05121/ 9222 -613, Fax -615, Email: mail@irelease.de, www.irelease.de (dann auf „Kontakt“ und „Anmeldung“)
Bei Anmeldung wird eine Anzahlung der Seminargebühr i.H. von 100 € fällig. Der Restbetrag ist **ab dem 15.7. bis spätestens 25.7.22** fällig. Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis 15.07.2022 werden 60 € Stornogebühr fällig, danach 50 %. Bei Absagen nach dem 10.08.2022 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 versäumt wurde. Auch bei Krankheit und in Fällen höherer Gewalt tragen die Teilnehmer das Risiko selbst. Im Zweifelsfall empfehlen wir den Abschluss einer Rücktrittsversicherung.

