

# Die Freude zu Sein

## Urlaubsretreat in der West-Bretagne

Leitung: Christof Langholf

18.-25.8.2024 in Cléden 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

Die irelease-Sommerwoche lädt dich ein, bei dir anzukommen und **neue Energie, Lebendigkeit und Lebensfreude** zu tanken. Du kannst hier **persönlichen Themen Raum geben**, für die du dir eine gute Weiterentwicklung wünschst und neue Weichen für dein Leben stellen. Auf unterschiedliche Weisen werden wir in dieser Woche Kontakt zu der Liebe und dem intuitiven Wissen des eigenen Herzens und zur Weisheit des Körpers herstellen. Meditationen, spirituelle Chants, Selbsterforschungsübungen, Outdoor-Aktionen, Releasing, Bewegung und Tanz, Atemarbeit, von Christof begleitete Einzelarbeit im Kreis – all dies kann dich unterstützen, dir näher zu kommen, dich tiefer zu verstehen, zu fühlen und zu akzeptieren. Du kannst alte Muster loslassen, die du heute nicht mehr brauchst, und dich selbst vielleicht ganz neu kennenlernen.

### Die Freude zu Sein

Als thematisches Leitmotiv begleitet uns in dieser Woche die *Freude des Seins*, eine Seinsqualität also, die dem ursprünglichen, natürlichen Zustand von Kindern entspricht. In unserer Erwachsenenwelt hingegen scheint ein freudvoller Einklang mit uns selbst und dem Leben oft weit entfernt. In diesem Urlaubsretreat werden wir auf verschiedene Weisen erforschen, was unserem Erleben von mehr Freude in den Weg gerät, und wie der Raum für diesen Seinszustand in uns und unserem Leben größer werden kann.

### 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 **Sonntag**, 18.8.2024 ab 16.00 Uhr; gemeinsames Abendessen 19.00 Uhr. Seminarende **Samstag** 24.08.2024 am späten Abend; Abreise **Sonntag**, 25.08.2024 bis 11 Uhr.
- Kosten:** 570 €; **50 € Frühbucherrabatt** bei verbindlicher Buchung bis 15.05.2024
- Ort:** Visionswerkstatt Cap Sizun, Rue de Langroas 15, F 29770 Cléden-Cap Sizun, [www.geliebtes-cap-sizun.eu](http://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.
- Verpflegung:** Vegetarische Halbpension 215 €, vegane und glutenfreie Kost ist auf vorherige Anfrage hin möglich. Für individuellen Bedarf steht eine Teeküche mit Kühlschrank, Herd usw. zur Verfügung.
- 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.
- Anmeldung:** Per formloser Email mit Name, Anschrift und Mobil-/Telefonnummer: [mail@irelease.de](mailto:mail@irelease.de), [irelease](http://www.irelease.de)® Akademie & Praxis für integrale Entwicklung, Christof Langholf, Brabeckstr. 35, 31137 Hildesheim, [www.irelease.de](http://www.irelease.de), Tel. 05121/ 9222 -613. Bei **Anmeldung wird eine Anzahlung i.H. von 120 € fällig**. Der Restbetrag ist **ab dem 1.7. bis spätestens 31.7.24** fällig.  
**Rücktrittsbedingungen:** Bei Rücktritt fallen Stornogebühren an. Bei Rücktritt bis: 15.6.2024: 60 €; bis 15.07.2024 120 €, bis 10.8.2024 50 % der Seminargebühr. Bei Absagen nach dem 10.08.2024 sowie bei Nicht-Erscheinen ist die volle Seminargebühr sowie 50% der Kosten für Halbpension zu zahlen. Stornogebühren entfallen, sofern ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. 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. Sollte das Seminar aus 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.
- Zimmerreservierung:** Angela Langholf, Tel. 02644/ 807 39 05, E-Mail: [malangholf@t-online.de](mailto: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 Angela Langholf und die irelease-Akademie & Praxis von Christof Langholf sind voneinander unabhängige Betriebe.
- Preise für Unterkunft pro Person & Tag:** Doppelzimmer: 50 €, Doppelzimmer/Einzelbelegung: 60 €; Bitte beachten: Einzelbelegung von Doppelzimmern ist nur nach Kapazität möglich, Anmeldungen weiterer Teilnehmer bis zur Vollbelegung haben unter Umständen Vorrang. Vierbettzimmer als Doppelzimmer: 50 €; Belegung zu dritt oder viert: 35 €  
**Hinweis:** Bettwäsche und Handtücher werden zur Verfügung gestellt. Betten werden selbst bezogen. Sofern eigene Bettwäsche mitgebracht wird, verringert sich die Übernachtungspauschale um 2 € pro Nacht.

