



Heilen & Erwachen

Jahresgruppe in Hildesheim

Leitung: Christof Langholf & Team

Beginn 18.-20.10.19

Kennenlertage 29.6.19 & 21.9.19

Ein Zustand von Glück und Einssein ist unsere innewohnende Natur und die Essenz allen Lebens. Wirkliches Glück und Liebe kommen nur hervor, wenn die Begrenzungen sich auflösen, die unser Geist erschaffen hat.
– Ma Amritanandamayi (Amma)

Diese fortlaufende Jahresgruppe bietet dir einen kraftvollen, geschützten Raum für innere Transformation. Hier kannst du persönliche Themen erforschen und transzendieren. Hierzu beziehen wir Körper, Geist, Gefühle sowie die spirituelle Dimension mit ein: Durch Meditationen und mantrisches Singen schaffen wir ein Feld heilsamer Präsenz. Das Integrative Releasing (Loslassen) und körperzentrierte (Holotrope) Atmen sowie systemische Elemente bieten kraftvolle Transformationsmethoden. Mit ihrer Hilfe kannst du biografisch und transgenerational bedingte Emotionen (z.B. Ängste) annehmen und umwandeln. Gewohnheitsmäßige Denkmuster, die zu Stress und Anspannung führen, kannst du erkennen und loslassen. Ergänzende Übungen unterstützen dich darin, neue Quellen von Freude, Mut und Leichtigkeit zu erschließen. Das Bewusstwerden und Loslassen innerer „Selbst-Begrenzungen“ ermöglicht dir zugleich, offener und durchlässiger für dein „wahres Selbst“ und für deine innersten Lebensimpulse zu werden. Das endlose Bemühen, „besser“ zu werden und etwas erreichen zu müssen, was dir scheinbar noch fehlt, darf Platz machen für die Erfahrung von natürlicher Entfaltung und von Einklang mit dir und dem Leben.

Die Jahresgruppe ist dann ein passendes Angebot für dich, wenn du den Wunsch spürst,

- dich besser zu verstehen und jenseits von einengenden Selbstbildern neu kennenzulernen
- dein Leben und Wirken in Übereinstimmung mit dem zu bringen, was dich als Seele ausmacht
- dich von einengenden Mustern deiner persönlichen und familiären Vergangenheit zu befreien
- mehr Selbstliebe zu entwickeln
- besseren Kontakt zu dir und deinen Gefühlen zu haben
- emotionalen und mentalen Stress abzubauen und größere Gelassenheit zu finden
- dich entspannter und lebendiger in deinem Körper zu fühlen
- mehr Leichtigkeit und Freude in der Verbindung mit anderen Menschen zu fühlen
- mehr Zugang zu dem erweiterten Bewusstseinsfeld deines „Höheren Selbst“ zu haben und es als innere Quelle der Stille, Liebe, Weisheit und Kraft zu etablieren



Leitung

Christof Langholf (Dipl.-Psych.), Therapeut und spiritueller Lehrer. *Die Begegnung mit den amerikanischen Begründern des Releasings, Dr.E.E. und R. Lindwall im Jahr 1984, und meine ersten Releasing-Erfahrungen bei Ihnen wirkten als Katalysator für tiefgreifende Änderungen und neue Weichenstellungen in meinem Leben, für die ich heute noch dankbar bin. Die Einsichten, die ich seither auf meinem Weg gewonnen habe und die spirituell-therapeutischen Tools, die für mich wie auch in der Arbeit mit anderen am besten funktioniert haben, um Liebe zu leben, Heilung zu ermöglichen und frei für die „Freude der Seele“ zu sein, teile ich in der neuen Jahresgruppe gerne auch mit dir.*

Was TeilnehmerInnen sagen

Ich habe den Mut gefunden, längst fällige Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen und bin mir ein Riesenstück näher gekommen. Selbstliebe hat mein Leben leichter und glücklicher gemacht. Die Seminare sind durch Christofs sehende, fühlende und liebende Präsenz, seine humorvolle Art und den Verzicht auf jeglichen Personenkult geprägt. Er schafft auf glasklare Weise spirituelle Räume und Zugang zum Höheren Bewusstsein. – Eva, Kunsttherapeutin, Designerin

Ich bin wieder in Kontakt mit mir. Die Dinge entwickeln sich auf eine stimmige Weise, fast von allein. Ich habe ein Gefühl für meine Gaben bekommen, dafür, warum ich auf dieser Welt bin. – Klaus, PR-Berater

Ich habe Christofs Arbeit als liebevoll, achtsam und absolut frei und undogmatisch erlebt. Die Mischung aus psychologischen und spirituellen Aspekten empfinde ich als ganz besonders. Danke! – Marita, Disponentin

Termine

29.6. & 21.9.19 **Heilen & Erwachen Kennenlertage**

- 18.-20.10.19 **Basisseminar:** Einführung, Loslassen mit integrativem Releasing, das innere Kind heilen
- 22.-24.11.19 **Wurzel-Chakra:** Ganz im Körper und gut geerdet sein
- 17.-19.1.20 **Sakral-Chakra:** Den Körper lieben, lebendig und lustvoll leben, befreit atmen
- 20.-22.3.20 **Solarplexus-Chakra:** Fühlen und in Verbindung sein
- 15.-17.5.20 **Herz-Chakra:** Selbstliebe, Liebe und das mystische Herz
- 17.-19.7.20 **Hals-Chakra:** Deinen (kreativen) Ausdruck befreien, deinen Raum einnehmen
- 25.-27.9.20 **Stirn-Chakra:** Klar sehen, kreativ denken, tiefer blicken
- 20.-22.11.20 **Kronen-Chakra:** Stille, Transzendenz, Eins-Sein

Organisatorisches

Ort: Yoga-Schule, Goethestr. 27, 31135 Hildesheim

Zeiten: Kennenlertage: 10.00 - ca. 13.30, 15.30 - ca. 18.30 Uhr

Seminare: Beginn Freitag 18.00 Uhr, Ende Sonntag 14.00 Uhr.

Kosten: Kennenlertag: 60 €; Seminar 1 (einzeln buchbar): 215 € (250 – 180 €)*; Seminare 2-8 (nur als Ganzes zu buchen): 14 fortlaufende Monatsraten (Okt. 2019 – Nov. 2020) in Höhe von 108 € (130 – 90 €)*.

Anmeldung: Formlos schriftlich oder per Email mit Angabe von Adresse, Email, Telefonnummer: irelease®-Akademie & Praxis, Christof Langholf, Brabeckstr. 35, 31137 Hildesheim, Tel. 05121-9222612, mail@irelease.de, www.irelease.de. Teilnehmerzahl: mind. 10 – max. 16.

* Menschen mit geringen finanziellen Mitteln können innerhalb des angegebenen Rahmens eine kleinere Rate wählen. Wer die Möglichkeit für dieses Angebot für weniger bemittelte TeilnehmerInnen unterstützen möchte, kann einen etwas höheren Betrag wählen. Bitte einfach bei der Anmeldung den selbst gewählten Betrag ohne weitere Begründung angeben.

Kleingedrucktes & weitere Hinweise

Es gelten die AGB unter <https://irelease.de/56-0-Impressum.html>. Die Jahresgruppe beinhaltet unter anderem therapeutisch wirksame Selbsterfahrung, sie ersetzt jedoch keine Psychotherapie. Meditationsanleitungen und Kurzvorträge von Christof sowie Gruppen-Chants können unter Umständen als Ton- oder Videodateien aufgezeichnet werden und den TeilnehmerInnen sowie InteressentInnen online zur Verfügung gestellt werden. Aufnahmen sind auf die genannten Seminarelemente beschränkt.



Du suchst Freude und Frieden an weit entfernten Orten. Die Quelle von Freude ist jedoch in deinem Herzen. Der Ort des Friedens ist in dir selbst. – Sathy Sai Baba