

## **DAS PERSÖNLICHKEITSTRAINING FÜR VOLLES LEBEN, GESUNDHEIT & BEZIEHUNGSGLÜCK**



### **FREI, ERFÜLLT UND IN FREUDE LEBEN**

*Möchtest du dich von dem emotionalen Ballast und von begrenzenden Prägungen der Vergangenheit lösen und neue Freiheit für deine Gegenwart und Zukunft erfahren? Möchtest du neue Perspektiven für dich entdecken und größere Erfüllung in deinen Beziehungen erleben?*

*Wünschst du dir mehr persönliche Kraft, Lebendigkeit, Ausstrahlung und Lebensfreude?*

*Möchtest du mehr von dem einzigartigen Ausdruck dessen kennen lernen und leben, wofür du auf die Welt gekommen bist?*

*Möchtest du mehr Liebe und Akzeptanz und das Gefühl größerer Vollständigkeit in die Beziehung zu dir selbst und zu andern bringen?*

*Bist du bereit für das Abenteuer der Selbst-Entdeckung und für die Erforschung und Integration noch ungelebter Facetten deiner Ganzheit?*

*Und möchtest du jenseits von religiösen Dogmen den inneren Zugang zu deiner spirituellen Quelle finden oder vertiefen?*

*Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück.*

*-- Siddharta Gautama Buddha*

### **LOSLASSEN UND NEU STARTEN**

Diese Trainingsgruppe führt dich zu einer neuen Qualität von persönlicher Freiheit und Entfaltung, die von vielen früheren Teilnehmern als Start in ein neues Leben bezeichnet wird. Intensive und inspirierende Erfahrungen, heilsame und anregende Begegnungen mit dir selbst und anderen erwarten dich. Du wirst dein Verständnis über dich selbst und das Zusammenspiel von individuellen Persönlichkeitsmustern auf der einen Seite und Gefühlsleben, Gesundheit, Beziehungen, persönlichem Erfolg und „äußerer Realität“ auf der anderen Seite vertiefen. Du wirst



alte Begrenzungen loslassen und dich selbst in mancher Hinsicht ganz neu entdecken und kennenlernen. Du wirst bewusster werden und bisher ungelebte Facetten deiner Ganzheit zum Erblühen bringen. Anhand von Selbsterfahrung wirst du praktische Werkzeuge für persönliches Wachstum erlernen. Mit ihrer Hilfe kannst du auch über die Gruppenteilnahme hinaus die Qualität deines Lebens verbessern und zukünftige Herausforderungen für deine persönliche Weiterentwicklung zu mehr Freiheit, Liebe und umfassender Bewusstheit nutzen.

## **EINE LEBENS- UND BEZIEHUNGSSCHULE**

Da die persönliche Entwicklung sich erfahrungsgemäß positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt, hat die Trainingsgruppe in vielerlei Hinsicht den Charakter einer „Ausbildung für das ganze Leben“. Sie umfasst Selbsterforschung, therapeutische Selbsterfahrung und Transformationsarbeit (Loslassen von begrenzenden emotionalen und mentalen Prägungen), und das Experimentieren mit neuen Formen der Kommunikation und des Selbstausdrucks. Dadurch entwickelst du Persönlichkeitskompetenzen, die eine erfüllende Lebenspraxis und gelingende Beziehungen ermöglichen und die fachübergreifend auch im Berufsleben von herausragender Bedeutung sind. (Siehe dazu auch die pdf-Datei auf [www.irelease.de](http://www.irelease.de) zum fachübergreifenden beruflichen Nutzen der Teilnahme.) Gleichzeitig enthält das Training Aspekte einer modernen Mysterienschule, die auf universeller, nicht-dogmatischer spiritueller Weisheit beruht und die nicht an eine einzelne Religion gebunden ist: Meditationen, Atemreisen, Chanting und verschiedene Bewusstseinsübungen eröffnen Zugänge zu nicht-alltäglichen Bewusstseinszuständen, die häufig als sehr heilsam und bereichernd für das eigene Dasein erfahren werden.

## **WEITERBILDUNG INTEGRATIVES RELEASING**

Im Vordergrund dieses Trainings steht dein persönlicher Erfahrungs- und Entwicklungsweg (Basisteilnahme). Darauf aufbauend kannst du bei Interesse zusätzlich die Weiterbildung zum/ zur zertifizierten irelease®-Coach/TherapeutIn\* für Integratives Releasing als weitere Teilnahmeoption wählen. Integratives Releasing basiert auf dem „klassischen Releasing“ nach Lindwall®. Es bein-



haltet darüber hinaus ein breites Spektrum an Elementen, welche auch in psychotherapeutischen Ansätzen wie Hypnotherapie, imaginativen Verfahren, kognitiver Verhaltenstherapie, Körpertherapie, systemischer Aufstellungsarbeit, Holotropem Atmen und transpersonaler Psychotherapie Anwendung finden. In der Weiterbildung werden sowohl psychologisches und neurobiologisches Grundlagenwissen als auch vielfältiges Methoden- und Anwendungswissen vermittelt.

Die Weiterbildung ist anerkannt nach den Richtlinien des Releasing Fachverbandes Deutschland RFVD e.V.. Sie qualifiziert dafür, andere Menschen mit Hilfe von Integrativem Releasing zu unterstützen, zum Beispiel

- bei der therapeutischen Unterstützung affektiver und psychosomatischer Symptome
- in der Persönlichkeitsentwicklung
- bei der Klärung aktueller Lebens- und Beziehungsthemen
- bei der Aufarbeitung von belastenden Kindheitserfahrungen
- bei der konstruktiven Bewältigung von Krisen
- in bedeutsamen Übergangsphasen wie „Eltern werden“/Gebären, berufliche und persönliche (Neu-)Orientierung, Wechseljahre, Sterben und Abschied nehmen

Besonders Angehörige therapeutischer, medizinischer und sozialer Berufe sowie Personen in Führungspositionen können durch diese Weiterbildung ein spezifisches berufliches Profil entwickeln.

\*Der Titel „Therapeut(in)“ kann nur in Verbindung mit einer Erlaubnis nach dem Heilpraktiker-/ Psychotherapeutengesetz oder als Arzt/Ärztin geführt werden.

## **INHALTE DER TRAININGSGRUPPE**

### **BEWUSSTHEIT IN ALLE WESENTLICHEN BEREICHE BRINGEN**



Die thematische Struktur der Gruppe orientiert sich an den Energiezentren des Körpers, die im Yoga „Chakren“ genannt werden. Im Rahmen einer ganzheitlichen, psycho-somatischen Gesamtschau korrespondieren diese Körper-Zentren mit unterschiedlichen psychologischen Entwicklungsthemen und Bewusstseinssebenen.

### **I. Vitalität & Lebenskraft (Wurzelchakra)**

In die eigene Kraft kommen - Mit der ganzen Seele hier sein: Sich erden und ganz im Körper ankommen - Negative Auswirkungen der Geburt sowie der vor- und nachgeburtlichen Phase auflösen - Selbstbehauptung und Lebenswillen

### **II. Lust, Lebendigkeit & Lebensfreude (Sakralchakra)**

Die eigene Lebendigkeit befreien - Sinnlichkeit und Lust leben - Bewusste und erfüllte Sexualität - Den eigenen Körper lieben - Männliche und weibliche Identität - Mit Vater und Mutter ins Reine kommen

### **III. Freiheit & Bindung (Solarplexuschakra)**

Wie Beziehungen zu Kraftquellen werden: Verstrickungen aus der Ursprungsfamilie auflösen, frei werden für deinen eigenen Weg - Deinen guten Platz in der Gegenwart einnehmen  
- Sich in Beziehungen zugehörig und im Leben am richtigen Platz fühlen - Echtheit und die Integration des Schattens



### **IV. Liebe & Herzensvision (Herzchakra)**

Das Herz öffnen - Selbstliebe - Das Herz als Tor zur Quelle - Hellföhligkeit und die Unterscheidungskraft des Herzens - Die Herzensvision als Ruf und Berufung – Bedingungslose Liebe als Essenz und Heimat der Seele – Berührung und die Heilkraft des Herzens - Spirituelle Praxis Teil I

### **V. Ausdruck & Berufung (Halschakra)**

Dich authentisch und frei ausdrücken - Persönliche Freiheit leben - Glück in der Gegenwart durch Abschließen der Vergangenheit - Worte & Klang als schöpferische Kräfte- Die Kunst der Einstimmung - den eigenen Raum einnehmen

### **VI. Wahrnehmung & Manifestation (Stirnchakra)**

Das Mysterium der Wirklichkeit: Erkenntnisse von Quantenphysik, Psychologie und Weisheitstraditionen – Denken und Sprache als Wahrnehmungsfilter – Gedanken und Geföhle als schöpferische Kräfte – Konstruktive und destruktive Sprachmuster – Wie du deine persönliche Realität

erschaffst und wie du sie verändern kannst - Visionen ins Leben bringen

## VII. Intuition und Transzendenz (Kronenchakra)

Intuition und Inspiration - Das innere Sehen erweitern - Spirituelle Praxis  
Teil II - Die Freiheit des Bewusstseins

### METHODEN



#### TRAINING - COACHING - LEBENS- KUNST

Methodisch bewegt sich diese Trainingsgruppe im Spektrum von Persönlichkeitsentfaltung - Training - Coaching - Lebenskunst - Spiritualität - therapeutischer Selbsterfahrung, Aus- und Weiterbildung.

Als Techniken der energetischen Transformation und therapeutischen Selbsterfahrung spielen das Integrative Releasing ebenso wie die irelease®- Atemarbeit eine besondere Rolle. Die Kombination dieser Methoden erlaubt es, sowohl geistige Begrenzungen und „seelische Altlasten“ ein für alle Mal loszulassen als auch Kontraktionen und energetische Blockaden unmittelbar auf der körperlichen Ebene zu befreien. Darüber hinaus arbeiten wir mit systemischen Familien- und Themenaufstellungen, Meditationen, Sharing-Runden, Körperarbeit, Chanting, Elementen aus Hypnotherapie und Tiefenpsychologie, Bewegungs- und Ausdrucksmeditationen. Hinzu kommt eine Vielzahl weiterer Übungen, die sich – für jede Gruppe neu - aus spontaner Inspiration für den Gruppenprozess ergeben und die sich nicht in einem gedruckten Programm einfangen lassen.

#### IN GEMEINSCHAFT WACHSEN

Durch die Bereitschaft der Teilnehmer zu Kontinuität und Intensität und durch das wachsende Vertrauen untereinander wächst in der Gruppe ein heilsames Kraftfeld, das dich unterstützen, fördern und manchmal vielleicht auch herausfor-



dem wird. Für viele Teilnehmer früherer Trainings entstand hieraus ein Netzwerk aus echten Freundschaften, das auch noch viele Jahre nach dem Ende der ursprünglichen Gruppe das eigene Leben bereichert.

## LEITUNG

### CHRISTOF LANGHOLF

... Jhg. 1963, ist Diplom-Psychologe und arbeitet als Coach, Therapeut und Trainer für integrale Persönlichkeitsentwicklung und psychologische Gesundheitsförderung.



Einen wesentlichen Grundstein für seine heutige Arbeit legte ab dem Jahr 1984 die Ausbildung bei den Begründern des Releasing, Doc Isa & Ruth Yolanda Lindwall, USA. Nach Abschluss seines Psychologiestudiums baute er ab 1991 seine freiberufliche psychotherapeutische Praxis auf. Es folgten Aus- und Fortbildungen sowie tiefgreifende Selbsterfahrung, unter anderem in systemischem Familienstellen, Atemtherapie, Business-Coaching, Mind Body Medizin,

Mentaltraining, Männerarbeit. Darüber hinaus prägten Begegnungen mit namhaften internationalen Lehrern und Lehrerinnen westlicher und östlicher Spiritualität seinen persönlichen Werdegang, insbesondere die Begegnungen mit Sri Sathya Sai Baba in Indien.

Christof ist Gründungsmitglied des Releasing Fachverbandes Deutschland RFVD e.V. und Autor des viel beachteten Buches *Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum. Die Releasingmethode*.

*Die Trainings- und Ausbildungsgruppen sind das Herzstück meiner Arbeit. Mitzuerleben, wie die Gruppenmitglieder über einen längeren Zeitraum oft die erstaunlichsten und schönsten Wandlungen durchlaufen, wie sie ihre persönlichen Veränderungen und neu Gelerntes zwischen den Seminaren in den Alltag integrieren und wie ihr Leben dadurch reicher und erfüllter wird, ist für mich immer wieder bewegend und beglückend und erfüllt mich mit Dankbarkeit. - Christof*

## **ASSISTENZTEAM**

Ein Team von AssistentInnen unterstützt und begleitet die Trainingsgruppe mit Herz, Tatkraft und mit der durch eigene intensive Vorerfahrungen gewonnenen Reife und praktischen Kompetenz. Das Team steht bei Bedarf auch für persönliche Fragen der TeilnehmerInnen zur Verfügung.

## **TEILNEHMER-FEEDBACKS**

*Ich habe die Gruppe als eine behutsame und liebevoll geführte Reise zu mir selbst erlebt. Ich bin wieder in Kontakt mit mir und meinen Gefühlen, die Dinge entwickeln sich auf eine passende und stimmige Weise, fast von allein. Ich habe ein Gefühl für meine Gaben bekommen, dafür, warum ich auf dieser Welt bin. Ich sehe meinen Weg - nicht die Volksbank macht den Weg frei, die Trainingsgruppe macht's! Die aufmerksame, ehrliche, bei allem Ernst aber humorvolle Weise, wie Christof seine Beobachtungen, sein Wissen und seine Erkenntnisse an die Gruppe und an jeden Einzelnen weitergibt, hat mich immer wieder tief berührt.*



- K.T., PR-Berater/Redakteur

*Besonders gut war für mich der Raum von Liebe und Vertrauen. Ich konnte mich dadurch in Bereiche und Tiefen wagen, wie ich es mir nie hätte vorstellen können.*


- G.S., Projektleiterin

*Danke an Christof und sein Team - mit der besonderen Mischung aus Offenheit, Humor, Zuwendung, Unterstützung und bedingungsloser Liebe, und auch Mut zur Distanz, wo diese notwendig schien. Es waren Wochenenden der Liebe! So war es leicht, sich auch mit den eigenen Schattenseiten zu zeigen, diese anzunehmen und zu verwandeln.*

- G.E., Ergotherapie

*I am so grateful to the higher power, the group and especially you in helping me find a new direction in my life. Through the wonderful journey and process I have learned to love myself and others, to trust and look positively into the future and to release the fears of the past. I feel so blessed*





*to be active and carve a new path for my life.*

- H.M., Kanada, Manager

*Christofs authentische und außergewöhnlich menschliche Art des Umgangs sowie die Mischung aus ‚innerlich angebunden sein‘ und professioneller psychologischer Kompetenz sind für mich eine geniale Mischung.*

- O.N., HP (Psychoth.)

*Ich war zunächst im Zweifel darüber, ob meine persönlichen Fragen und Probleme in einer Gruppe von zwanzig Teilnehmern gehört und bearbeitet werden könnten. Doch die Erfahrung zeigte dann, dass es ein Glücksgriff war, sich auf diesen Prozess einzulassen: Die Gruppe bildete den schützenden Raum und gab darin die Erlaubnis, Erkenntnis- und Transformationsprozesse von ungeahnter Intensität überhaupt erst zu vollziehen. Humor ist Christofs bester Mitarbeiter!*

- M.K. Lehrer, Theaterpädagoge

*In der für Christofs Seminare typischen Atmosphäre von Liebe und Achtung für jeden habe ich erfahren, wie jeder Einzelne zur besten Ausgabe von sich selbst wurde.*



- B. F., Hebamme

*Es war die beste Entscheidung meines Lebens, diesen Weg zu gehen. Meine Rückenprobleme sind Vergangenheit. Ich bin sehr viel selbstbewusster geworden und erlebe Freude, Dankbarkeit und Gelassenheit, alles Gefühle die ich früher nicht kannte.*

- H.D., Sekretärin

## **ORGANISATORISCHES**

### **VERANSTALTUNGSORTE**

sind in der Regel geeignete Seminarhäuser in schöner, naturnaher Umgebung. Übernachtung und Vollverpflegung buchen die Teilnehmer direkt bei den Tagungshäusern.





## **TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN**

Da Vorerfahrungen mit Releasing und Atemarbeit vorhanden sein sollten, dient als Voraussetzung für eine Anmeldung zum Training eine Teilnahme an einem unserer offenen irelease®-Seminare, in Ausnahmefällen eine Einzelsitzung (Integratives Releasing). Sie bieten unter anderem eine generelle Einführung in unsere Arbeit sowie die Gelegenheit, um im persönlichen Kontakt mit uns ein Gefühl dafür zu bekommen, ob eine Trainingsteilnahme sich stimmig anfühlt. Ist eine Teilnahme an einem irelease®-Seminar bei sehr kurzfristigen Anmeldungen nicht mehr möglich, bitte Rücksprache mit uns halten. Informationen zu den offenen Workshops sowie aktuelle Termine findest du auf unserer Website.

Die Trainingsgruppe kann für dich wie für alle anderen nur dann ihr volles Potenzial entfalten, wenn die Bereitschaft vorhanden ist, dem eigenen und gemeinsamen Weg eine Priorität zu geben. Die Anmeldung sollte daher auf einer klaren und geerdeten Entscheidung beruhen. In diesem Sinne verpflichten sich die Teilnehmer mit der Anmeldung, nach Ablauf der Rücktrittsfrist (siehe Anmeldebogen) in jedem Fall die volle Teilnahmegebühr zu entrichten und nur in Ausnahmefällen einzelnen Gruppenterminen fernzubleiben.

*Mit 35 Jahren zu sterben, muss nicht zwangsläufig eine Tragödie sein. Tragisch ist es, 75 zu werden und niemals wirklich gelebt zu haben.*

- Martin Luther King Jr.

## **TERMINE UND KOSTEN**

Die aktuellen Termine und Kosten findest du auf dem beiliegenden Einlegeblatt oder auf [www.irelease.de](http://www.irelease.de).



## **ZUR ANMELDUNG**

Sollten nach Seminar 1 noch einzelne Plätze frei sein oder wieder frei werden, ist ein nachträglicher Einstieg bei Seminar 2 möglich.

Die Zahl der Teilnehmerplätze ist begrenzt, die Plätze werden nach der

Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Für eine lebendige und ausgewogene Zusammensetzung der Gruppe wird jedoch zunächst jeweils ein Drittel der Plätze für Männer und Frauen freigehalten. Da es bei den meisten bisherigen Trainingsgruppen mehr Anfragen als Teilnehmerplätze gab, wird eine möglichst frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Bitte verwende für deine Anmeldung unser Online-Formular unter [www.irelease.de](http://www.irelease.de) → Kontakt → Anmeldung.

<http://irelease.de/54-o-Anmeldung.html>

Dort sowie auf [www.irelease.de](http://www.irelease.de) → **irelease-Training** findest du auch unser pdf-Anmeldeformular incl. Details zu Ratenzahlung und Anmeldebedingungen zum Herunterladen.

Auf Anfrage senden wir dir das Anmeldeformular gerne auch per Post oder Email zu.

## KONTAKT

Die vollständigen Kontaktdaten des irelease-Büros findest du auf dem aktuellen Einlegeblatt oder auf unserer Website unter „Kontakt“. Bei Fragen rufe uns bitte an. Da unser Büro während längerer Seminare zeitweise nicht besetzt ist, hinterlasse bitte ggf. deine Telefonnummer auf dem AB, wir rufen dich gerne zurück.

**irelease**<sup>®</sup>  
AKADEMIE & PRAXIS FÜR  
INTEGRALE ENTWICKLUNG

Email: [mail@irelease.de](mailto:mail@irelease.de)

Internet: [www.irelease.de](http://www.irelease.de)



*Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht.*

- C.G. Jung