

# *Durch Atmen zur Freiheit*

Freedom Breathwork -  
Seminar mit Christof Langholf



[www.cl-releasing.de](http://www.cl-releasing.de)

---

Hildesheim 19.- 21.3. 2010

Göttingen 24.- 26.9. 2010

---

Anmeldung & Info:

Hildesheim: Seminarbüro Christof Langholf  
Tel. 05065- 963168  
[mail@cl-releasing.de](mailto:mail@cl-releasing.de)

Göttingen: Regina Gerbode  
Tel. 05508- 999 705  
[Regina.Gerbode@virenspecht.de](mailto:Regina.Gerbode@virenspecht.de)

[www.cl-releasing.de](http://www.cl-releasing.de)

## *Durch Atmen zur Freiheit* - Freedom Breathwork

Die aus dem holotropen Atmen von Dr. Stanislav Grof hervorgegangene Freedom Breathwork befreit auf tiefen Ebenen die Energien des Körpers und der Seele. Mit Schmerz und Trauma beladene Erinnerungen, begrenzende innere Strukturen und Energieblockaden werden aus den Körperzellen gelöst und förmlich herausgewaschen. Als sehr beglückend erleben es viele Teilnehmer, wie sich im Verlaufe des eigenen Atemprozesses blockierte Seelenaspekte integrieren und Erfahrungen von innerer Freiheit, Weite und Erfülltsein zugänglich werden. Die ursprüngliche Freude und Lebendigkeit des Körpers wird wieder fühlbar, der ganz eigene und authentische Ausdruck von Körper, Stimme und Seele befreit sich.

Alle Teilnehmer werden Gelegenheit haben, die Kraft dieser Methode selbst jeweils zweimal als Atmende und Begleiter zu erleben. Jede Sitzung dauert ca. 1,5 - 2 Stunden und wird von spezieller Musik unterstützt.

Christof Langholf, Dipl.-Psych. arbeitet seit 20 Jahren als Therapeut, spiritueller Begleiter und Leiter von Trainings- und Ausbildungsgruppen. Im Goldmannverlag erschien sein Buch *Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum*. Seine klare und liebevolle Präsenz bei den Seminaren macht es den Teilnehmern leicht, innerlich loszulassen und sich für ihre inneren Wachstumsprozesse zu öffnen.

*„An der Atemarbeit schätze ich besonders, dass ich in tiefen Kontakt zu mir selbst komme, ohne dass mir mein Kopf in die Quere kommt.“* - K.B., IT-Berater

*Offensichtlich hat sich vieles auf der Körper- und Zellebene gelöst. Ich erlebe für mich eine neue Freiheit, auch in der Sexualität. Ich erlebe die Welt ganz neu und habe deutlich erweiterte Möglichkeiten mir meine Welt zu kreieren.* - K.H., Pädagogin

Veranstaltungsort:  
Bekanntgabe bei Anmeldung

Kosten:  
210 € ; bei mitgebrachtem Neu-  
Teilm. beide Personen je 190 € ;  
Stud. 160 €

Zeiten:  
Fr. 18.00 - 21.00 h  
Sa. 9.30 - 19.00 h  
So. 9.15 - 17.00 h

Anmeldung:  
Mit Überweisung der Seminar-  
gebühr. Bankverbindung bitte  
bei Anmeldung erfragen.

Hinweis:  
Schwangere sowie Menschen mit  
ernsthaften Erkrankungen sollten vor  
der Anmeldung Rücksprache mit dem  
Seminarbüro Christof Langholf  
halten. Tel. 05065-963168  
Email: mail@cl-releasing.de