

Frei sein jetzt- Erfüllt und in Freude leben

Releasing, Freedom Breathwork und mehr

2009 - 2011



*Die meisten Menschen wünschen sich Freude,
innere Freiheit und gelebtes Glück. Nur wenige jedoch
scheinen die Mittel und Wege zu kennen, wie sie
- anstatt ihr Leben nur zu verträumen -
ihre Träume leben können.
Hier ist die Einladung. JETZT ist die Zeit!*

**Zweijahrestraining und Ausbildung
in Integrativer Releasingarbeit**

Leitung: Christof Langholf, Dipl.-Psych.

Philosophie des Trainings

FREUDE wird als Grundschwingung unserer Existenz erlebbar, wenn unsere Lebensenergie frei von konditionierten Mustern und Blockaden fließen kann. Im Einklang mit dieser Erkenntnis besteht das philosophische Leitmotiv des Trainings darin, Energie und somit Lebensfreude in den wesentlichen Bereichen unserer persönlichen Realität zu befreien. In Freude zu leben heißt nicht etwa ständig zu lächeln oder jenseits menschlicher Gefühle zu sein, sondern inmitten der Wechselfälle und Herausforderungen des Lebens als tragenden Grund immer wieder eine tiefe Qualität von Dankbarkeit und Freude am Dasein in uns zu fühlen.

Zugleich gewinnen wir im Laufe unseres Transformationsprozesses an Bewusstheit und innerer FREIHEIT. Sie erlaubt uns, uns selbst als schöpferische Gestalter im Garten des Lebens anstatt als Opfer unserer Vergangenheit, der Umstände oder anderer Personen zu erfahren. So werden wir bereit dafür, wesentliche Wünsche und Träume unseres Herzens zu leben und aus der eigenen Tiefe heraus ein authentisches und sinnerfülltes Leben im Einklang mit unserer inneren Berufung zu verwirklichen.

Ziele und Zielgruppe

I. Persönlicher Entwicklungsweg: Innere Klärung, Heilung, Entfaltung

Grundsätzlich ist diese Gruppe eine Einladung an alle Menschen,



- ☺ die als Teilnehmer unserer Seminare da weitergehen wollen, wo einzelne Wochenendseminare enden und die ihrer persönlichen Entwicklung über einen längeren Zeitraum einen kontinuierlichen Rahmen geben möchten.
- ☺ die sich selbst umfassend von inneren Begrenzungen befreien möchten. Dieser Prozess beinhaltet das schrittweise Loslassen „seelischen Ballasts“ wie zum Beispiel alten emotionalen Schmerz, Groll, Schuld, negative Kindheitsprägungen, begrenzende Einstellungen, Rollen- und Verhaltensmuster
- ☺ die Heilung, Wachstum und Entfaltung in der Beziehung zu sich selbst und anderen erfahren sowie neue Leichtigkeit und Lebensfreude gewinnen möchten
- ☺ die sich selbst neue Möglichkeiten eröffnen möchten, ihre Herzenswünsche zu verwirklichen und ihr Leben authentisch und sinnerfüllt im Einklang mit den schöpferischen Impulsen ihrer Seele zu gestalten
- ☺ die tiefere Schichten des eigenen Seins und der Existenz berühren und die Verbindung zur spirituellen Essenz und „Quelle allen Lebens“ erfahren und vertiefen möchten

Da sich der persönliche Reifeprozess erfahrungsgemäß positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt, hat die Teilnahme an der Gruppe in vielerlei Hinsicht den Charakter einer „Ausbildung für das eigene Leben“. Dabei wächst im Laufe der Zeit auch die Kompetenz zur selbständigen Anwendung von Releasing und weiteren Werkzeugen als Selbsthilfemethode. So werden

Leitung

Christof Langholf, Jhg. 1963, Dipl.-Psych. ist einer der bekanntesten Lehrer und Ausbilder der Releasingarbeit. Im Sich-Verlag Magdeburg erschien 2008 die dritte Auflage seines bekannten Buches *Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum. Die Releasingmethode für Laien und Therapeuten*. Anfang der 80er Jahre gehörte Christof zu den ersten Schülern der Releasing-Begründer R. Yolanda und Dr. E. E. Isa Lindwall (USA). Auf überzeugende Weise verbindet er in seiner Arbeit hellfühlige Wahrnehmung und Wertschätzung für jeden Teilnehmer mit professioneller psychologischer Kompetenz. Seine natürliche Art, Ernsthaftigkeit und Tiefe mit humorvoller Leichtigkeit zu verbinden, machen es den Teilnehmern leicht, sich aufgehoben zu fühlen und sich für tief



greifende Entwicklungs- und Heilungsprozesse zu öffnen.

die Teilnehmer befähigt, einander im privaten bzw. Selbsthilferahmen auch über das Ende der Gruppe hinaus in weiterführenden Wachstumsprozessen zu unterstützen.

II. Zertifizierte Ausbildung in Integrativer Releasingarbeit oder

Die Grundlage dafür, andere Menschen in Heilungs- und Wachstumsprozessen wirkungsvoll begleiten zu können, wird durch den eigenen Erfahrungs- und Reifungsprozess gelegt (siehe I.). Hierauf aufbauend können all diejenigen, die zukünftig andere Menschen spirituell-therapeutisch begleiten möchten, das Training zusätzlich als explizite Ausbildung in Integrativer Releasingarbeit nutzen und entsprechende Schulung erhalten. Unter Integrativem Releasing wird dabei das „klassische Releasing“ verstanden, wesentlich ergänzt und erweitert durch Einsichten systemischer Aufstellungsarbeit, verschiedene Formen von Atemarbeit und weitere Elemente integraler Bewusstseinsarbeit. In der Ausbildung werden sowohl theoretisches Grundlagen- als auch vielfältiges Methoden- und Anwendungswissen vermittelt, wobei letzteres sowohl innerhalb als auch außerhalb des Seminarrahmens erprobt und eingeübt wird. Als Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten praktisch und unter Anleitung zu erproben, können die Ausbildungsabsolventen bei offenen Seminaren von Christof und Katrin Langholf assistieren.

Besonders Angehörige therapeutischer, medizinischer und beratender Berufe haben durch diese Weiterentwicklung ihrer beratenden und therapeutischen Kompetenzen in der Vergangenheit häufig ein besonderes, attraktives berufliches Profil entwickelt.

Die Entscheidung für den Ausbildungsgang wird zwischen den Seminaren VI und VII getroffen. Zusätzliche Kosten fallen hierfür nicht an.

Persönliches Projekt

TeilnehmerInnen, die kein Releasingzertifikat anstreben, haben im zweiten Jahr die Möglichkeit, mit Unterstützung aus der Gruppe ein frei gewähltes persönliches Projekt für ihr Leben zu realisieren.

Inhalte & Methoden

Konzeptionell steht das Training im Kontext einer zeitgemäßen integralen Psychologie und Spiritualität, die Erkenntnisse moderner Psychologie mit den besten und zeitlosen Einsichten verschiedener Weisheitstraditionen vereint und für die heutige Zeit fruchtbar macht.

Ein integral ausgerichteter Entwicklungsprozess umfasst in der Regel drei parallele Dimensionen bzw. Entwicklungsperspektiven, wobei sich das Zusammenspiel bzw. die Wahrnehmung dieser Aspekte an jedem Punkt des eigenen Weges neu gewichtet. Geht es zunächst oft vorwiegend darum, aktuelle Konflikte zu lösen, negative biographische Prägungen loszulassen, Emotionen und Beziehungen zu heilen (persönliche Ebene), so wird im Laufe der Zeit mehr und mehr auch unser Bedürfnis nach Sinn und Ausdruck unserer inneren Berufung spürbar (Seelenebene). In dem Maße, wie wir innere Freiheit auf den „unteren“ Bewusstseinssebenen gewinnen, erwacht außerdem oft zunehmend das innere Bestreben, die Grenzen des eigenen Bewusstseins auszudehnen und tiefer in das Mysterium der individuellen

Stimmen früherer Teilnehmer

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 11 Wochenenden der Liebe! So war es leicht, sich auch mit den eigenen Schattenseiten zu zeigen, diese anzunehmen und zu verwandeln.
– G.E., Ergotherapie.

Durch das Training öffneten sich die Pforten meines Lebens: Ich lebe in einer glücklichen Beziehung, werde Vater und habe mich beruflich selbständig gemacht.
H. N., Dipl.-Ing.agrar.

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



und universellen, zeitlosen Essenz des Lebens einzutauchen (transpersonale Ebene).

Im Einklang mit diesem Entwicklungsbogen orientiert sich der Ablauf der Gruppe an den Energiezentren des Körpers (Chakren), die mit jeweils unterschiedlichen menschlichen Erfahrungs- und Bewusstseinssebenen korrespondieren. So stehen

bei den meisten Einzelseminaren bestimmte Themen im Vordergrund, die mit der Erfahrungsebene eines bestimmten Chakras korrespondieren. Gleichzeitig ist der Rahmen der Arbeit offen dafür, den jeweils anstehenden aktuellen Anliegen der einzelnen Teilnehmer Raum zu geben.

Für die einzelnen Seminare sind folgende Themen vorgesehen:

☀ **Wurzelchakra - Wirklich 'in Form' sein**

Negative Auswirkungen der Geburt auflösen und neu geboren werden im Jetzt - Ganz im Körper präsent sein - Vitalität und die Freude der Körperzellen - Geerdet sein und die Kraft zu handeln - Einklang mit Mutter Erde

☀ **Sakralchakra - Der Tanz des Lebens**

Die eigene Lebendigkeit befreien - Erfüllte Sexualität - Auswirkungen von sexuellem Missbrauch und negative Programmierungen über Sexualität loslassen - Die Unschuld und heilende Intelligenz des Körpers - Tanz und Ekstase - Ganz und gerne Mann, ganz und gerne Frau sein

☀ **Solarplexuschakra - Echt in Beziehung sein**

Wahrhaftig fühlen - Integration des Schattens - Blockierende und verstrickende Beziehungsmuster erkennen und loslassen - Mit den Eltern und anderen wichtigen Personen ins Reine kommen - Den eigenen guten Platz in der Herkunftsfamilie und in den Gegenwartsbeziehungen finden und einnehmen - Sich in Beziehungen zugehörig und im Leben am richtigen Platz fühlen



☀ **Herzchakra - Das allumfassende Selbst**

Das Herz öffnen - Bedingungslose Liebe als Essenz und Heimat der Seele - Sich selbst lieben - Liebe geben und empfangen - Mitgefühl und innerer Frieden - Der lächelnde Buddha, das göttliche Kind - In Berührung sein mit dem All-Einen - Hellfühlige Wahrnehmung - Die Herzensvision als Ruf und Berufung der Seele - Heilender Kontakt

☀ **Halschakra - Die befreite Stimme**

EingeStimmt sein - Den eigenen Ausdruck befreien - Die innere und äußere Stimme wiederfinden und entfalten - Selbst-Verantwortung - Aufrichtige und klare Kommunikation - Freisein für neues Glück durch Abschließen der Vergangenheit - Die schöpferische Kraft des Wortes

☀ **Stirnchakra - Das schöpferische Selbst**

Vision, Fokus und Intention - Wie unsere Wahrnehmung funktioniert - Wie wir unsere Welt(en) erschaffen - Bewusst Manifestieren

☀ **Kronenchakra - Das formlose Selbst**

Das Tor zu feineren Frequenzen - Stille und Sein - Die Verbindung zur QUELLE

☀ **Das achte und weitere Chakren**

Im Einklang mit der Existenz sein - Einssein mit „Gott“

Methodisch steht die einzigartige synergetische Verbindung aus Releasing und Freedom Breathwork im Zentrum der praktischen Arbeit. Die Kombination dieser Methoden erlaubt es, sowohl Kontraktionen und energetische Blockaden unmittelbar auf der körperlichen Ebene zu befreien als auch geistige Begrenzungen und „emotionale Altlasten“ ein für alle Mal loszulassen.



Weitere Elemente:

- ☉ Meditationen, Stille
- ☉ Sharing
- ☉ systemische Aufstellungen
- ☉ Körperarbeit
- ☉ Chanting
- ☉ Tanz, Bewegungs- und Ausdrucksmeditationen

sowie eine Vielzahl weiterer Übungen, die sich zum Teil spontan aus dem Gruppenprozess ergeben und die sich nicht in einem gedruckten Programm einfangen lassen.

Weitere Informationen

Durch die Bereitschaft der Teilnehmer zu Kontinuität und Intensität entsteht in der Gruppe ein außergewöhnliches Kraftfeld, das die individuellen Prozesse der Teilnehmer optimal unterstützt. Durch die fortschreitenden Klärungsprozesse und durch das wachsende Vertrauen steigt die energetische Frequenz und Wirksamkeit dieses Feldes erfahrungsgemäß im Verlaufe des Trainings kontinuierlich an.

Zusätzlich können sich die Teilnehmer in Regionaltreffen zwischen den Seminaren in ihren Wachstums- und Lernprozessen unterstützen. Für viele Teilnehmer früherer Trainings entstand hieraus ein Netzwerk aus echten Freundschaften mit Gleichgesinnten, das auch noch viele Jahre nach dem Ende der ursprünglichen Gruppe das eigene Leben bereichert und fördert.



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.

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

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

Christofs authentische und außergewöhnlich menschliche Art des Umgangs sowie die Verbindung aus ‚ein freier Kanal sein‘ und professioneller psychologischer Kompetenz sind für mich eine geniale Mischung.
O.N., HP-Psychotherapie

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

Christof is a Master at giving Seminars and holding the frequencies at a very high level.
K.M., USA, Atemtherapeutin & Gastreferentin im TG 2005

Neben manchem „Aha-Erlebnis“ und Wegen und Türen, die sich aufgetan haben, bleibt ... ein Gefühl von „noch mal geboren worden sein“.
W.S., Geschäftsführer

Ich habe jetzt einige Sitzungen bei Schülern von dir gehabt und muss sagen, du hast deine Leute hervorragend ausgebildet.
K.B., Kauffrau



Grundlagen-Literatur

Christof Langholf: *Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum. Die Releasing-Methode für Laien und Therapeuten.* Eine Einführung und zugleich grundlegendes Praxis- und Anwendungsbuch über die Releasingmethode. Ermutigend, warmherzig und mit einem Schuss Humor geschrieben. SichVerlag Magdeburg, 2008, ISBN 978-39511692-5-6.

Weitere Literaturangaben während des Trainings.



Du selbst bist es, der die Welt erschafft - jeden Augenblick.
Buddha Sakyamuni

Die Reisestationen & Termine

Den Boden bereiten & bis zur ersten Schwelle gehen

2009

- I. 3.- 6.9. (Do. abd. - So.)
- II. 30.10.- 1.11. (Fr. abd. - So.)
- III. 11.- 13.12. (Fr. abd. - So.)

2010

- IV. 5.- 7.2. (Fr. abd. - So.)
- V. 9.- 11.4. (Fr. abd. - So.)
- VI. 8.- 13.6. (Di. abd. - So.)

Das erste Tor zur Freiheit

- VII. 12.- 15.8. (Do. abd. - So.)

Wege & Werkzeuge zur Meisterschaft

- VIII. 7.- 10.10. (Do. abd. - So.)
- IX. 2.- 5.12. (Do. abd. - So.)

2011

Das zweite Tor zur Freiheit

- X. 4.- 6.2. (Fr. abd. - So.)

Erfüllt und in Freude leben hier und jetzt

- XI. 6.- 10.4. (Mi. abd. - So.)

Seminarorte

Seminare I - III, V, IX, X: Tagungshaus Gaia, 37235 Hessisch-Lichtenau, ca. 30 km östlich von Kassel, www.gايا-zentrum.de

Seminare IV, VI - VIII, XI*: Tagungshaus Parimal Gut Hübenthal, 37218 Witzenhausen, zwischen Kassel und Göttingen, www.gut-huebenthal.de

* Änderungen aufgrund unvorhergesehener Ereignisse vorbehalten

Kosten

Gesamtpreis für zwei Jahre 3465 € (Frühbucher 3395 €)

Anzahlung bei Anmeldung	525 €
Frühbucher bei Zahlungseingang bis 15.07. 2009	455 €

Zahlung der weiteren Teilnahme-Gebühren:

- a) 20 monatliche Raten á 147 € ab 30.09.2009 bis einschließlich 30.04. 2011* oder
- b) 2 Raten á 1470 € jeweils zum 30.09. 2009 und zum 30.7. 2010

*ggf. kleinere Raten über max. 26 Monate nach individueller Vereinbarung

Unterkunft und Verpflegung werden bei den Seminaren vor Ort gezahlt (Tagessatz je nach Zimmerkategorie 40 - 58 € in Haus Gaia, 43 - 76 € in Gut Hübenthal)

Zur Anmeldung

Zur Anmeldung bitte den beigefügten Anmeldebogen vollständig ausgefüllt abgeben. Voraussetzung zur Anmeldung ist die vorherige Einführung in die Releasing-Arbeit.

Eine Wachstums- und Ausbildungsgruppe kann 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.

Da die Zahl der Teilnehmerplätze begrenzt ist und um Planungssicherheit auch für die Seminarhäuser zu gewährleisten, wird um möglichst frühzeitige Anmeldung gebeten.

Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht.
C.G. Jung



Kontakt:

Seminarbüro Christof Langholf
Postfach 1121, 31077 Sibbesse

Telefon 0 50 65/ 96 31 68
Telefax 0 50 65/ 96 31 69
Email: mail@cl-releasing.de
Internet: www.cl-releasing.de