



## The Work of Byron Katie

### 7 Tage Intensiv-Seminar mit Ralf Heske

3.-10. Februar 2012

Seminarhotel Jonathan in Chieming/Hart (am Chiemsee)

– offen für Anfänger und Fortgeschrittene –



Lehrcoach  
für The Work of Byron Katie



**The Work of Byron Katie® ist ein Weg, die Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die jede Angst und jedes Leiden in der Welt verursachen. Erleben Sie die Freude, diese Gedanken mit The Work aufzulösen – und erlauben Sie Ihrem Verstand, zu seiner wahren, erwachten, friedlichen und kreativen Natur zurückzukehren.**

The Work ist die vielleicht einfachste und effektivste Art, unseren Verstand zu klären. Wenn der Verstand klar wird, harmonisiert sich auch unsere Gefühlswelt. Dann kann sich unser Herz ganz für das Leben öffnen. Wir können erkennen, dass die Welt viel freundlicher ist, als die Geschichte, die wir uns und anderen über die Welt erzählt haben.

The Work anzuwenden ist das Ende aller Probleme. Das klingt vielleicht unglaublich – und ich lade Sie ein, es selbst zu überprüfen. Ein Problem kann nur im Denken existieren. Wenn wir unsere Gedanken hinterfragen, erleben wir, dass uns auch die vermeintlich schwierigen Situationen nicht einfach nur zustoßen, sondern dass alles *für* uns geschieht. Ahnen Sie, wie frei Ihr Leben sein könnte, wenn diese Erkenntnis in Ihnen lebendig wird?

The Work kann hilfreich sein bei Stress, Ärger, Ängsten, Depressionen, Schmerzen, Abhängigkeiten, Essstörungen, Scham- und Schuldgefühlen und allem anderen, was uns in irgendeiner Form belastet. Es gibt meiner Erfahrung nach kein Problem, das nicht durch The Work aufgelöst werden könnte. Die durch die Klärung frei werdende Energie steht dann für unsere Heilung, für unsere Lebendigkeit zur Verfügung.

Auch in einem glücklichen, erfolgreichen und gesunden Leben wird manchmal bewusst, dass „Das“ noch nicht alles sein kann. Es zeigt sich eine Sehnsucht, zu erfahren, wer wir wirklich sind. Dieses Intensiv-Seminar kann uns tiefe Einblicke in unsere wahre Natur ermöglichen. So öffnet sich das Tor zu ungeahnter Freiheit, zu grenzenlosem inneren Frieden.

#### ► **Das Intensiv-Seminar – eine transformierende Woche**

Dieses Seminar ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie können in dieser Woche tiefe Transformation in toller Atmosphäre erleben. Sie lernen, wie Sie sich von Ihren alten Geschichten befreien können. Frieden und Freiheit können so zur Basis Ihres Lebens werden.

Ziel des Seminars ist es, The Work zu verinnerlichen und diese Methode erfolgreich für sich selbst – und sofern gewünscht auch mit anderen – anzuwenden. Dazu gehört, dass tief sitzende Glaubenssätze aufgedeckt und untersucht werden können, um die Wurzeln des Leidens zu entfernen und glücklicher zu leben.

## **Themen im Intensiv-Seminar sind unter anderem:**

- Beziehungen und Kommunikation
- Selbstbild / Selbst-Bewusstsein
- Ängste, Scham- und Schuld
- Innere Blockaden
- Körper, Krankheit, Schmerz und Tod
- Spirituelle Fallen

**Zur Klärung dieser Themen arbeiten wir mit der wahrscheinlich effektivsten Methode, durch die wir in Freiheit, Frieden und Liebe leben können. Das häufigste Vorurteil gegen The Work ist: So einfach kann das doch nicht sein. Die Erfahrung zeigt jedoch: The Work funktioniert – wenn wir uns an ein paar einfache Regeln halten. Im Kern besteht The Work aus 4 Fragen, den Umkehrungen zu unseren belastenden Gedanken und Beispielen dafür, warum die Umkehrungen auch wahr sein könnten – oder sogar noch wahrer sind.**

*„Verwirrung ist das einzige Leiden auf diesem Planeten.“* Byron Katie

Wenn wir unsere Gedanken nicht mehr wie zwanghaft glauben (was wir alle unschuldigerweise erst einmal tun), dann sind wir in der Lage, ehrlicher und liebevoller mit uns selbst und mit anderen zu kommunizieren. Wenn wir beginnen, uns und anderen wörtlich zuzuhören und klarer zu kommunizieren, dann können wir erkennen, wie freundlich und unterstützend die Welt ist – und schon immer war. In diesem Seminar werden Sie kraftvolle Übungen kennen lernen, die Ihre Art zu kommunizieren für immer verändern können. Das kann die Qualität Ihrer Beziehungen grundlegend verbessern. Natürlich ist klare Kommunikation auch die Basis für eine vertrauensvolle, transformierende und effektive Begleitung, wenn wir mit anderen Menschen arbeiten.

Durch geführte Meditationen und das Hinterfragen ihrer Glaubenssätze können Sie direkt erleben, wer oder was sie ohne ihre Geschichte sind. Für viele Teilnehmer/innen früherer Seminare hat sich dadurch die Angst vor dem Sterben vollständig auflösen können – und Sie konnten Frieden mit Situationen schließen, in denen liebe Menschen gestorben sind.

Für die Zeit nach dem Seminar können Sie sich mit anderen Teilnehmer/innen zum „Worken“ am Telefon verabreden. Etwa sechs Wochen nach Ende des Seminars wird es eine Telefon-Konferenz geben, um Fragen zu besprechen und gemeinsam eine vertiefende Übung zu machen. Das sind zwei von verschiedenen weiteren Möglichkeiten, die transformierende Kraft der Work auch nach diesen 7 Tagen im Alltag weiter zu erleben und zu vertiefen.

**Sie bekommen für dieses Seminar sieben Seminartage für die Anerkennung zum „Coach für The Work“ durch den „Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw)“ angerechnet.**

**Nach erfolgreichem Abschluss dieses Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und können damit am 1. Teil der vtw-anerkannten Ausbildung zum „Coach für The Work“ mit Ralf Heske teilzunehmen.**

## ► Termin und Zeiten

3.–10. Februar 2012 (Freitag – Freitag)

**Start:** Freitag, 16:30 Uhr – erstes Essen um 18:30 Uhr

**Ende:** Freitag, 13:00 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

## ► Kosten (inklusive aller Unterlagen; zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

- Bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis zum 9.12.2011:  
**690,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 579,83 €)
- Bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang:  
**790,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 663,87 €)
- Für Absolventen der „School for The Work“ mit Byron Katie  
bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis zum 9.12.2011:  
**590,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 495,80 €)
- Für Wiederholer/innen  
bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis zum 9.12.2011:  
**395,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 331,93 €)

**Ihr Platz ist reserviert, sobald die Anzahlung auf dem Konto eingegangen ist.**

**Der Restbetrag ist bis jeweils bis zum 23.12.2011 fällig.**

Ratenzahlung ist nach schriftlicher Vereinbarung möglich.

## ► Ort

Jonathan Seminarhotel, Kellerstr. 5, D-83339 Chieming/Hart  
Tel. +49 (0)8669 79 09-0, [www.jonathan-seminarhotel.de](http://www.jonathan-seminarhotel.de)

Das Seminarhotel Jonathan ist mein Zuhause für die Intensiv-Seminare und die Ausbildungen in Süddeutschland. Es liegt eingebettet in reizvoller Natur und ist umgeben von Ruhe und Ursprünglichkeit. Das Haus wurde unter Verwirklichung baubiologischer Gesichtspunkte errichtet und ermöglicht den Eintritt in eine Welt, die den Alltagsstress verschwinden lässt. Das Hotel liegt am Dorfrand nahe des Waldes, der Chiemsee ist ca. 15 Minuten mit dem Fahrrad entfernt (Mietfahrräder vorhanden). Die Küche ist vegetarisch und für ihre hervorragende Qualität bekannt.

## ► **Unterkunft und Verpflegung**

Bitte buchen Sie Unterkunft und Verpflegung direkt im Seminarhotel Jonathan. Das Formular dafür erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung. Im Tagessatz enthalten ist die gute vegetarische Vollpension sowie ganztägig warme und kalte Getränke und Obst.

**Tagessätze** (inkl. MwSt; Stand 10/2011):

Einzelzimmer: 109,00 €, Doppelzimmer: 84,00 €, 3-Bett-Zimmer/Wohnstudio: : 73,00 €;  
4-Bett-Zimmer: 68,00 €, Dormitorium/Mehrbettzimmer (ab 5 Personen): 59,00 €  
Zeltplatz: 48,00 €

Es stehen nicht immer alle Zimmer-Kategorien zur Verfügung.

## ► **Anreise**

In der Anmeldung können Sie ankreuzen, wenn Sie an der Bildung einer Fahrgemeinschaft interessiert sind. Auf meiner Website, bei der Seminarbeschreibung, gibt es eine noch detailliertere Anfahrtbeschreibung.

### **Anreise mit der Bahn:**

Fahrtzeit ab München etwa 80 min, ab Salzburg etwa 25 min bis zum Bahnhof Traunstein. Von dort mit dem Taxi. Taxi bitte vorbestellen! (Taxi Hartmann, Tel. 08 61 44 48. Kosten: etwa 20 €). Im Einzelfall ist auch eine Abholung durch das Hotel möglich – dies bitte direkt mit dem Hotel besprechen. Es gibt auch einen Linienbus Richtung Obing oder Schnaitsee, Details bitte im Hotel erfragen.

### **Anreise mit dem Auto:**

Autobahn München-Salzburg, von München kommend am Chiemsee vorbei - von Salzburg aus vor dem Chiemsee, Ausfahrt Grabenstätt. Dem Wegweiser Richtung Chieming folgen, durch Chieming durch, an der Ampelkreuzung weiter geradeaus, noch ca. einen Kilometer bis „Sondermoning“. Hier geht es links ab nach Hart. Weitere eineinhalb Kilometer und Sie sind in Hart. Hier geht es links ins Dorf hinein in die "Tabinger Straße" und nach ca. 200 Metern wieder links in die „Kellerstraße“. Das letzte Anwesen - schon sind Sie da.

### **Anreise mit dem Flugzeug:**

Über den Flughafen Salzburg. AirBerlin ([www.airberlin.de](http://www.airberlin.de)) fliegt die Strecke oft günstig. Dort kann man auch ein Zugticket zum Flug für 25 € buchen. Vom Flughafen Salzburg zum Bhf. Salzburg fährt die Buslinie 2, tagsüber alle 10 min, sonst alle 20 min. Fahrplan: [www.salzburg-ag.at/Fahrplan.301.0.html](http://www.salzburg-ag.at/Fahrplan.301.0.html). Mit dem Taxi dauert die Strecke zum Bahnhof ca. 10–15 min. Mit dem Auto/Taxi sind es ab Salzburg Flughafen bis zum Hotel Jonathan etwa 40 min (50 km).

## ► **Teilnahmevoraussetzungen**

All die Weisheit, die Sie brauchen, um Freiheit und inneren Frieden zu entdecken, steckt in Ihnen selbst. Mit The Work steht Ihnen dieses innere Wissen zur Verfügung – wenn Sie bereit sind, hinzuschauen. Sind Sie bereit dafür?

Ich empfehle den Teilnehmer/innen, besonders denen mit wenig The Work-Erfahrung, vor dem Seminar ein The Work-Einzelcoaching mit mir zu vereinbaren. Termine sind entweder persönlich in meiner Praxis in Hamburg oder per Telefon oder Skype möglich. Die Kosten für ein Einzelcoaching sind nicht im Seminarpreis enthalten. Weitere Informationen dazu unter „Individuelle Begleitung“ auf [www.fluss-der-stille.de](http://www.fluss-der-stille.de). Ein Einzel-Coaching ist nicht verpflichtend für die Teilnahme, es ist eine Empfehlung.

Bitte lesen Sie vor Beginn des Seminars „Lieben was ist“ von Byron Katie und gerne auch Katies zweites Buch „Ich brauche deine Liebe – Stimmt das?“ Sie können die Bücher u.a. über meine Website bestellen: [www.fluss-der-stille.de/shop musik buecher.html](http://www.fluss-der-stille.de/shop_musik_buecher.html)

## ► Über Ralf Heske

Ich praktiziere The Work seit 1999. Ich liebe diese Arbeit, da sie ein so liebevoller und klarer Weg zur eigenen Wahrheit und damit zur Freiheit ist. Und weil sie funktioniert. Ich bin regelmäßig Mitarbeiter von Byron Katies „School for The Work“ und bin von Byron Katie als The Work-Coach zertifiziert. Vom „Verband für The Work of Byron Katie e. V. (VTW)“ bin ich als Coach und Lehrcoach anerkannt.

### **Besondere Erfahrung habe ich in der Begleitung folgender Themen:**



- Beziehungen und Sexualität
- Beruf und Karriere
- Eltern und Kinder
- Dem Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein
- Anerkennung und Liebe im Außen zu suchen
- Stress und Ängste
- Süchte, Abhängigkeiten, Essstörungen
- Sexueller Missbrauch
- Spirituelle Krisen
- Körperliche Schmerzen und Krankheiten

1999 habe ich, nach einem Leben voller Angst und Unsicherheit, erkannt, dass mich die Fragen der Work befreien können, wenn ich sie in mein Leben hole. Und: Es hat geklappt! Inzwischen sind innerer Friede und Freude die Basis in meinem Leben – und nicht mehr die Gedanken, die ich wie zwanghaft geglaubt habe.

Meine vielfältigen Lebens-, Berufs- und spirituellen Erfahrungen helfen, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. Unter anderem bin ich Tischler, war Geschäftsführer einer Backwaren-Genossenschaft, habe für Greenpeace gearbeitet, bin Heilpraktiker und Shiatsu-Therapeut. Ich habe tiefe Erfahrungen im Advaita, in der spirituellen Selbst-Erforschung nach Sri Ramana Maharshi, im unmittelbaren Erfahren der Emotionen nach Gangaji, in The Journey®, der Quantenheilung (Quantum Entrainment®) und mit dem Enneagramm gemacht.

2004 ermutigte Byron Katie mich, The Work professionell anzubieten. Seitdem biete ich Workshops und Einzel-Coachings an. Die erste The Work-Ausbildung startete ich 2006.

Ich bin 43 Jahre alt und Vater einer wundervollen zehnjährigen Tochter.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gern an mich.

**Ralf Heske** – Zertifizierter Coach für The Work of Byron Katie (ITW), Lehrcoach (VTW)

---

Kleine Rainstr. 38, D-22765 Hamburg

Tel. +49 (0) 40 88 16 79 30, Fax +49 (0) 40 88 16 79 32

[info@fluss-der-stille.de](mailto:info@fluss-der-stille.de), [www.fluss-der-stille.de](http://www.fluss-der-stille.de)



## Anmeldung

### The Work Intensiv-Seminar mit Ralf Heske

Am 3. – 10. Februar 2012 in Chieming



\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Vorname fürs Namensschild

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Land, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (Festnetz)

\_\_\_\_\_  
Telefon (Handy)

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse

\_\_\_\_\_  
ggf. Skype-Name

- Meine Kontaktdaten dürfen an die andern Teilnehmer/innen weitergegeben werden.
- Ich möchte vorab per Mail eine Adressliste erhalten, um ggf. gemeinsam anzureisen.

**(Bitte ankreuzen, falls gewünscht!)**

#### ► Termin

3. – 10. Februar 2012 (Freitag – Freitag)

**Start:** Freitag, 3. Februar um 16:30 Uhr (pünktlich) – erstes Essen um 18:30 Uhr

**Ende:** Freitag, 10. Februar um 13:00 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

#### ► Ort

Jonathan Seminarhotel, Kellerstr. 5, 83339 Chieming/Hart, Deutschland

#### ► Kosten (zzgl. Unterkunft und Verpflegung) **(bitte kreuzen Sie Ihren Tarif an:)**

- Bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis zum 9.12.2011:  
**690,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 579,83 €)
- Bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang:  
**790,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 663,87 €)
- Für Absolventen der „School for The Work“ mit Byron Katie  
bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis zum 9.12.2011:  
**590,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 495,80 €) **(bitte Kopie des „Diploms“ beifügen)**
- Für Wiederholer/innen **(bitte Datum/Ort der Teilnahme angeben: \_\_\_\_\_)**  
bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis zum 9.12.2011:  
**395,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 331,93 €)

**Der Restbetrag ist bis jeweils bis zum 23.12.2011 fällig.**

Sofern noch ein Platz frei ist, erhalten Sie Ihre Anmeldebestätigung und Rechnung per Post

**Ich habe die umseitigen AGB gelesen, erkenne sie an und melde mich verbindlich für dieses Seminar an:**

**X**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift Teilnehmer/in

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### ► Anmeldung

Bitte schicken Sie das Anmelde-Formular ausgefüllt an folgende Adresse:

Ralf Heske, Kleine Rainstr. 38, D-22765 Hamburg

Oder per Fax an: +49 (0) 40 88 16 79 32. Oder als PDF an [mail@ralf-heske.de](mailto:mail@ralf-heske.de)

**Ihr Platz ist verbindlich reserviert, wenn Sie Ihre Anmeldebestätigung erhalten haben, die Anzahlung auf dem Konto eingegangen ist und die Restzahlung bis zum angegebenen Termin auf meinem Konto eingegangen ist.**

### ► Bankverbindung

Ralf Heske, GLS Gemeinschaftsbank, Konto 20 200 20 200, BLZ 430 609 67

Bei Zahlungen aus dem Ausland: IBAN: DE75 4306 0967 2020 0202 00, BIC: GENODEM1GLS

### ► Unterkunft

Bitte buchen Sie Unterkunft und Verpflegung direkt im Jonathan Seminarhotel:

Tel. +49 (0)8669 79 09-0, [www.jonathan-seminarhotel.de](http://www.jonathan-seminarhotel.de)

### ► Stornobedingungen / Ausfall des Seminars / Versicherung

Bei Rücktritt bis zu 5 Wochen vor Beginn der Veranstaltung berechne ich eine Stornogebühr von 100 €.

Bei Rücktritt bis zu 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung berechne ich eine Stornogebühr von 200 €.

Bei einem späteren Rücktritt oder bei Nichterscheinen gibt es keinen Anspruch auf Rückerstattung der Seminarkosten. Sollten Sie einen Ersatzteilnehmer stellen, erhalten Sie Ihr Geld bis auf 50 €

Bearbeitungsgebühr zurück. Das sind die offiziellen Bedingungen, im Einzelfall sind individuelle Lösungen möglich.

Sollte das Seminar aus wichtigem Grund (wie z.B. Krankheit des Seminarleiters oder Nicht-Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen) abgesagt werden, erhalten Sie umgehend Ihre Seminargebühr zurück. Ein Anspruch auf Erstattung weiterer Kosten besteht nicht. Im Falle einer Absage aufgrund des Nicht-Erreichens der Mindestteilnehmerzahl werden Sie spätestens 5 Wochen vor Beginn des Seminars per E-Mail benachrichtigt.

Sie können bei der Europäischen Reiseversicherung (ERV) eine Versicherung für die Gesamt-Kosten (Anreise, Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung) abschließen. Die Versicherung zahlt u.a., wenn Sie das Seminar aus versichertem Grund absagen. Falls das Seminar von meiner Seite aus abgesagt werden sollte, wären Ihre Reisekosten auch versichert. Diese Angaben sind ohne Gewähr – bitte prüfen Sie die jeweils aktuellen Bedingungen vor Abschluss der Versicherung. Den Link zur Versicherung finden Sie hier: [www.fluss-der-stille.de/versicherung](http://www.fluss-der-stille.de/versicherung)

### ► Verantwortlichkeit

Die Teilnehmer nehmen an allen Übungen freiwillig und in eigener Verantwortung teil. Dieses Seminar ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

### ► Datenschutz

Ralf Heske gibt die Daten der Teilnehmer nicht an Dritte weiter. Bitte kreuzen Sie auf der Anmeldung oben an, wenn Sie auf der Teilnehmerliste aufgeführt werden möchten.