



The Work of Byron Katie

7 Tage Intensiv-Seminar mit Ralf Heske

14. – 21. September 2012

im Seminarhaus Lichtblick (bei Bremen)

– 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. Erlebe die Freude, diese Gedanken mit The Work aufzulösen – und erlaube deinem 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 dich 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. Ahnst du, wie frei dein Leben sein könnte, wenn diese Erkenntnis in dir 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 weitgehend glücklichen Leben wird manchmal bewusst, dass „Das“ noch nicht alles sein kann. Es zeigt sich eine Sehnsucht, zu erfahren, wer wir wirklich sind. Dieses Seminar kann uns tiefe Einblicke in unsere wahre Natur ermöglichen. So öffnet sich das Tor zu ungeahnter Freiheit, zu erfüllendem inneren Frieden.

► **DAS INTENSIV-SEMINAR – EINE TRANSFORMIERENDE WOCHE**

Du kannst in dieser Woche tiefe Transformation in toller Atmosphäre erleben. Du lernst, wie du dich von deinen alten Geschichten befreien kannst. So können Frieden und Freiheit zur Basis deines Lebens werden. Ziel ist es, dass du The Work so verinnerlichst, dass du diese Methode erfolgreich anwenden kannst – für dich selbst und mit anderen.

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.

„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), sind wir in der Lage, ehrlicher und liebevoller mit uns selbst und mit anderen zu sein. Wenn wir dann beginnen, uns und anderen wörtlich zuzuhören und klarer zu kommunizieren, können wir erkennen, wie freundlich und unterstützend die Welt ist – und schon immer war. In diesem Seminar wirst du kraftvolle Übungen kennen lernen, die deine Art zu kommunizieren für immer verändern kann. Das kann die Qualität all deiner 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 kannst du direkt erleben, wer oder was du ohne deine Geschichte bist. Für viele Teilnehmer/innen früherer Seminare hat sich dadurch die Angst vor dem Sterben vollständig auflösen können. So konnten sie auch Frieden mit Situationen schließen, in denen liebe Menschen gestorben sind.

Für die Zeit nach dem Seminar kannst du dich mit anderen Teilnehmern 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 mehreren Möglichkeiten, die transformierende Kraft der Work auch nach dem Seminar im Alltag weiter zu erleben und zu vertiefen.

Du bekommst 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 erhältst du eine Teilnahmebestätigung und kannst damit am 1. Teil der vtw-anerkannten Ausbildung zum „Coach für The Work“ mit Ralf Heske teilzunehmen.

► TERMIN UND ZEITEN

14. – 21. September 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 Anzahlung von 100,00 € bis zum 20.7.2012:
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 Anzahlung von 100,00 € bis zum 20.7.2012:
590,00 € (inkl. 19 % MwSt; netto: 495,80 €)
Bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang:
690,00 € (inkl. 19 % MwSt; netto: 579,83 €)
- Für Wiederholer/innen bei Anmeldung und Anzahlung von 100,00 € bis 20.7.2012:
395,00 € (inkl. 19 % MwSt; netto: 331,93 €)

Dein Platz ist reserviert, sobald die Anzahlung auf dem Konto eingegangen ist

Der Restbetrag ist jeweils bis zum 3.8.2012 fällig.

Ratenzahlung ist nach schriftlicher Vereinbarung möglich.

► **ORT UND ANREISE, UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG**

Das Seminarhaus Lichtblick liegt zwischen Oldenburg und Bremen, in der ländlichen Schönheit des Oldenburger Landes, umgeben von einem naturbelassenen Mischwald, Wiesen, Feldern und einem idyllischen Badesee. Ein Ort zum Wohlfühlen. Die Küche ist vegetarisch aus überwiegend biologischem Anbau. www.seminarhaus-lichtblick.de

Seminarhaus Lichtblick, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude, Tel. 04408-92 32 45

Anreise mit der Bahn: Bis Bahnhof Hude, von dort 7 km mit dem Taxi. Taxi bitte vorbestellen! Tel. 04408-1010 oder 04408-1616

Anreise mit dem Auto: Hier der Link zu Google Maps: <http://g.co/maps/xuj33>

Anreise mit dem Flugzeug: Flughafen Bremen, dann weiter mit Bahn oder Taxi.

In der Anmeldung kannst du vermerken, wenn du an der Bildung einer Fahrgemeinschaft interessiert bist.

Bitte buche Unterkunft und Verpflegung direkt im Seminarhaus Lichtblick!

Die folgenden Tagessätze enthalten vegetarische Vollpension, ein Getränkebuffet rund um die Uhr, und natürlich Bettwäsche und Handtücher (inkl. MwSt; Stand 1/2012):

Einzelzimmer: 74 €. Mit eigenem Bad: 79 €. Doppelzimmer: 59 €. Mit eigenem Bad: 64 €
Dreibettzimmer: 59 € mit eigenem Bad. Bauwagen: 54 – 59 €

Im Seminarhaus stehen – je nach Teilnehmerzahl – nicht immer Einzelzimmer zur Verfügung. Ich lade dich ausdrücklich dazu ein, dir mit anderen Teilnehmern ein Zimmer zu teilen. Falls du gern ein Einzelzimmer buchen möchtest, dann melde das gern im Seminarhaus an. Eine Möglichkeit ist immer, in nahe gelegenen Pensionen ein Einzelzimmer zu buchen.

► 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 Katies „Institute for The Work (ITW)“ 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 hatte.

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.

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

Wenn du Fragen hast, wende dich 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, www.fluss-der-stille.de



Anmeldung

The Work Intensiv-Seminar mit Ralf Heske

am 14. – 21. September 2012 in Hude



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

14. – 21. September 2012 (Freitag – Freitag)

Start: Freitag um 16:30 Uhr (pünktlich) – erstes Essen um 18:30 Uhr

Ende: Freitag um 13:00 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

► Ort

Seminarhaus Lichtblick, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude, Tel. 04408-92 32 45

► Kosten (zzgl. Unterkunft und Verpflegung; bitte kreuzen deine Kategorie an:)

- Bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis 20.7.2012:
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 20.7.2012:
590,00 € (inkl. 19 % MwSt; netto: 495,80 €). Bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang: **690,00 €** (inkl. 19 % MwSt; netto: 579,83 €). **(bitte Kopie des „Diploms“ beifügen)**
- Für Wiederholer/innen **(bitte Datum/Ort der Teilnahme angeben: _____)**
bei Anmeldung und Eingang einer Anzahlung von 100,00 € bis 20.7.2012:
395,00 € (inkl. 19 % MwSt; netto: 331,93 €)

Der Restbetrag ist bis jeweils bis zum 3.8.2012 fällig.

Sofern noch ein Platz frei ist, erhältst du deine 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 schicke 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 info@fluss-der-stille.de

Dein Platz ist verbindlich reserviert, wenn du deine Anmeldebestätigung erhalten hast und wenn die Anzahlung und die Restzahlung bis zum angegebenen Termin eingegangen ist. Der jeweilige Frühbucherrabatt ist nur gültig, wenn auch die Restzahlung bis zum angegebenen Datum eingeht.

▶ 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 buche deine Unterkunft und Verpflegung direkt im Seminarhaus/ Seminarhotel.

▶ 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. Solltest du einen Ersatzteilnehmer stellen, erhältst du deine Zahlung bis auf 50 € Bearbeitungsgebühr zurück. Das sind die offiziellen Bedingungen, im Einzelfall sind meist 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, erhältst du umgehend deine Seminargebühr zurück. Ein Anspruch auf Erstattung weiterer Kosten besteht nicht. Im Falle einer Absage aufgrund des Nicht-Erreichens der Mindestteilnehmerzahl wirst du spätestens 5 Wochen vor Beginn des Seminars per E-Mail benachrichtigt.

Du kannst bei der Europäischen Reiseversicherung (ERV) eine Versicherung für die Gesamt-Kosten (Anreise, Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung) abschließen. Die Versicherung zahlt u.a., wenn du das Seminar aus versichertem Grund absagst. Falls das Seminar von meiner Seite aus abgesagt werden sollte, wären deine Reisekosten auch versichert. Diese Angaben sind ohne Gewähr – bitte prüfe die jeweils aktuellen Bedingungen vor Abschluss der Versicherung. Den Link zur Versicherung findest du hier:

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 kreuze auf der Anmeldung (Vorderseite oben unter dem Adressfeld) an, wenn du auf der Teilnehmerliste aufgeführt werden möchtest.