

Silvester Stille Retreat (Online)

Entdecke deine wahre Natur

mit Ralf Heske

28. Dezember 2021 – 1. Januar 2022

RALF HESKE



Du hast The Work nach Byron Katie bereits praktiziert und erlebt, was für einen Unterschied es macht, stressverursachende Gedanken zu glauben oder sie zu hinterfragen? Du hast erkannt, dass du die Wahl hast zwischen Frieden und Ärger, zwischen Freiheit und Stress? In diesem Stille-Retreat kannst du jetzt den nächsten Schritt gehen.

Hier kannst du erkennen, was dich bis jetzt davon abgehalten hat, wirklich frei und glücklich zu leben. Du kommst dem automatischen Denken weiter auf die Spur und kannst die subtilen Vorannahmen entdecken, die dich nicht ganz frei sein ließen – und sie mit The Work hinterfragen. Das kann dir ermöglichen, den Vorhang beiseitezuschieben, der dich scheinbar von deiner wahren Natur getrennt hat. Dann kann die Liebe, die du bist, zu der Basisstation werden, von der aus du das ganze Leben genießen kannst.

Um diesen Befreiungsprozess zu unterstützen, werden wir dieses Retreat, abgesehen von den Sessions, in Schweigen verbringen. Bitte lasse dich darauf ein, auch wenn dies ein Online-Retreat ist. Diese äußere Stille unterstützt dich dabei, aus dem Tun ins Sein zu kommen. Deine wahre Natur ist still. Liebe, Frieden und Mitgefühl können aus dieser Stille erscheinen.

Eingebettet ist das Retreat in ausgewählte Meditationen und Übungen, unter anderem inspiriert durch Eckhart Tolle. Ich habe immer wieder erlebt, wie das Hinterfragen der Gedanken mit The Work und diese kraftvollen Meditationen sich gegenseitig befruchten und uns einen wunderschönen Kontakt mit unserem echten Sein, mit unserer wahren Natur, ermöglichen.

In diesem Retreat ist natürlich auch Platz für deine »normalen« Works. Unser Fokus richtet sich hier allerdings besonders darauf, all die unbewussten Konzepte zu entlarven und dann mit The Work zu hinterfragen, die dich davon abgehalten haben zu erleben, was du wirklich bist. Diese Konzepte werden normalerweise als so selbstverständlich gesehen, dass sie noch nicht einmal als leidvoll erfahren wurden. Dabei sind sie die Ursache allen Leidens.

Willst du Freiheit, Frieden und die Liebe, die du bist, über Silvester in einer wunderbaren Online-Gemeinschaft erleben? Dann bist du genau richtig in diesem Retreat!

► Anmelde-Voraussetzung

Voraussetzung für dieses Retreat sind mindestens zwei Seminartage mit der Work. Dies ist kein The-Work-Grundkurs. Die Fähigkeit, The Work anzuwenden wird vorausgesetzt.

► Anerkennung dieses Retreats

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Verbands für The Work of Byron Katie (vtw) für die Anerkennung als Coach für The Work (vtw) und wird als vier Tage angerechnet. Voraussetzung dafür ist bei Online-Veranstaltungen, dass du durchgehend gut sichtbar und hörbar bist

► Meine Zufriedenheitsgarantie



Ich zahle dir den gezahlten Seminarpreis zu 100 % zurück, falls du mit dem Retreat nicht zufrieden sein solltest. Bedingung dafür ist, dass du komplett am Seminar teilgenommen hast und mir innerhalb von 24 Stunden nach Retreatende schriftlich (beispielsweise per E-Mail) mitteilst, dass du nicht zufrieden warst und diese Geld-zurück-Garantie in Anspruch nehmen willst.

► Anmeldung

Die Anmeldung ist nur online möglich.

Hier geht es direkt zur Anmeldung: <https://www.xing-events.com/sr21>

Du kannst auch den QR-Code scannen, um dich anzumelden.



► Termin und Zeiten

28.12.2021 – 1.1.2022

Beginn: 28.12.2020 um 19:30 Uhr

Ende: 1.1.2021 um 18:45 Uhr

Bitte vereinbare während der gesamten Zeit keine weiteren Termine, um dich ganz auf das Retreat einlassen zu können. Bitte lasse dich darauf ein, die gesamte Zeit in Stille zu verbringen. Ausnahmen könnten Einkäufe – und vielleicht erledigst du die einfach vor dem Retreat.

Retreat-Zeiten:

Dienstag, 28. Dezember 2021

18:30 – 20:00 Uhr – Einführungssession

Mittwoch bis Samstag, 29. Dezember 2021 – 1. Januar 2022

Gehmeditation nach Anleitung – für dich selbst

8:30 – ca. 9:00 Meditation

9:30 – ca. 12:50 Uhr Session (inkl. 20 Min. Pause)

Gehmeditation in der Mittagspause – für dich selbst

15:30 – ca. 18:50 Session (inkl. 20 Minuten Pause)

Einschlafmeditation auf Wunsch mit Anleitung von Ralf – zum persönlichen Anhören.

Silvester-Abend extra

20:15 – ca. 21:30 Session

► Seminarpreis

350 € Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 22.11.2021.

390 € Normalpreis bei späterer Anmeldung,

Um die Seminar-Unterlagen per Post zu erhalten, melde dich bitte bis zum 18.12.2020 an. Bei späterer Anmeldung kann ich den Postversand nicht garantieren, dann erhältst du die Unterlagen per Link zum Herunterladen.

► Fragen und Antworten

• **Wie funktioniert das Online-Retreat technisch?**

Ich verwende für dieses Retreat die bewährte Software Zoom. Du kannst teilnehmen per Laptop, Tablet oder Smartphone. Allerdings empfehle ich dir eine Teilnahme per Laptop oder Tablet. Du benötigst eine funktionsfähige Kamera und ein Headset. Außerdem wirst du Zugang zu einem Online-Forum bekommen, das du über deinen Browser nutzen kannst.

Einige Wochen vor dem Retreat erhältst du eine Checkliste, damit du die technischen Voraussetzungen überprüfen kannst.

• **Wie erhalte ich die Seminarunterlagen?**

Bei Buchung bis zum 18.12.2020 erhältst du die Seminarunterlagen per Post an deine bei der Anmeldung angegebene Adresse. Bei späterer Anmeldung kann ich die Zusendung nicht garantieren, ggf. erhältst du dann Links, um dir die Unterlagen herunterzuladen.

Davon abgesehen empfehle ich eine frühzeitige Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

• **Was bedeutet »Stille-Retreat«?**

Retreat bedeutet Rückzug. Wir ziehen uns an diesen vier Tagen zurück aus dem Alltag. Das gibt dir die Chance zu erleben, wie es ist mehr in deiner wahren Natur zu ruhen. Im Alltag funktionieren wir normalerweise wie automatisch. Unsere Gewohnheiten laufen ab – und diese Gewohnheiten basieren auf den Konzepten, die wir glauben. Im Retreat haben wir die Chance, diese Konzepte zu erlösen und diesen Gewohnheiten nicht mehr folgen zu müssen. Dadurch kann sich etwas Neues, Wertvolles zeigen. Ich selbst habe ähnliche Retreats immer als sehr inspirierend, klärend und wohltuend erlebt.

Stille bedeutet erst einmal äußere Stille. Außer in den Sessions ist die verbindliche Einladung, nicht zu reden. Wenn du dich daran nicht halten möchtest, dann melde dich bitte nicht an.

• **Was für Voraussetzungen brauche ich, um an diesem Retreat teilnehmen zu können?**

Da wir The Work of Byron Katie verwenden, um die Glaubenssätze aufzulösen, die uns von unserer wahren Natur scheinbar trennen, musst du in der Lage sein, andere mit den 4 Fragen und den Umkehrungen begleiten zu können. Grundvoraussetzung dafür ist die Teilnahme an mindestens zwei The-Work-Seminartagen. Falls du noch keine Erfahrung mit The Work hast, empfehle ich dir, ein Anfänger-Seminar zu besuchen.

• **Brauche ich Erfahrung mit Meditation, um an diesem Retreat teilnehmen zu können?**

Nein. Du kannst dieses Retreat auch als eine Einführung in Meditation buchen.

• **Wann sollte ich mich anmelden?**

Bisher war dieses Retreat immer – bis auf im Lockdown 2021/2021 – komplett ausgebucht. Ich empfehle eine frühzeitige Anmeldung.

Wenn du gern dabei wärest: Welcher Gedanke könnte dich davon abhalten, dich jetzt dich selbst, dich jetzt für dieses Retreat, zu entscheiden? Willst du diesem Gedanken folgen – oder willst du deinem Herzen folgen?

• **Was ist, wenn ich zuhause nicht die Ruhe habe für dieses Stille-Retreat?**

Manche haben sich schon allein oder zusammen mit anderen in eine Pension oder ein Ferienhaus eingemietet oder haben eine andere Möglichkeit gefunden, in Ruhe an diesem Retreat teilzunehmen.

► Über mich

Ich praktiziere The Work seit 22 Jahren. Seit 17 Jahren biete ich Seminare, Ausbildungen und Coachings mit The Work an. Ich liebe diese Arbeit, da sie ein so liebevoller und klarer Weg zur eigenen Wahrheit und damit zur inneren Freiheit und zur (Selbst-)Liebe ist. Und weil sie funktioniert. Vom »Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw)« bin ich als Coach und Lehrcoach anerkannt.

1999 habe ich, nach einem Leben voller Scham und Selbst-Zweifel erkannt, dass mich die Fragen der Work befreien werden, wenn ich sie in mein Leben hole. Und: Es hat funktioniert 😊. Inzwischen sind innerer Friede und Freude die Basis meines Lebens – und nicht mehr die Gedanken, die ich früher zwanghaft geglaubt hatte.

Was ich immer wieder so faszinierend finde ist, dass uns das Überprüfen stressiger Themen mit The Work nicht nur mehr Klarheit und Frieden bringt, sondern uns immer wieder zeigt, worum es uns eigentlich wirklich geht, wie wir wirklich leben möchten. Jedes Coaching, jedes Seminar ist so auch ein weiteres Verschmelzen mit meiner wahren Natur, die immer schon frei, friedvoll und glücklich ist. Unser wahres Sein ist Liebe – und das kann durch das Einlassen auf The Work als Weg immer deutlicher offenbart werden.

Meine vielfältigen Lebens-, Berufs-, Meditations- und spirituellen Erfahrungen und meine jahrelange Erfahrung als Coach und Trainer für The Work ermöglichen es mir, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. Ich bin 53 Jahre alt und Vater zweier wunderbarer Töchter (7 & 20 Jahre).

Jedes Problem, jeder Stress ist eine Folge der Gedanken, die wir glauben. Deswegen kann uns The Work auch mehr Klarheit für jedes Anliegen ermöglichen.

Besonders tiefe Erfahrungen habe ich in der Begleitung folgender Themen gemacht:

- Selbstzweifel, Scham, Schüchternheit
- das Gefühl, nicht gut genug sein
- Ängste
- Beziehungen und Sexualität
- Eltern und Kinder
- Körperliche Schmerzen und Krankheiten
- Nach den eigenen Werten leben können
- Sucht und Ablenkungen
- Sexueller Missbrauch
- Klärung von Lebenskrisen



RALF HESKE

Trainer • Ausbilder • Autor • Coach

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 03641 20 80 665 | Tel. 0151 5245 2646 (auch Signal u. WhatsApp)

mail@ralf-heske.de, www.ralf-heske.de

Facebook: www.facebook.com/coach.ralf.heske

Facebook-Gruppe: www.facebook.com/groups/the.work.mit.ralf

Instagram: www.instagram.com/ralfheske

