



Stille-Retreat „Entdecke deine wahre Natur“



mit Ralf Heske

12. – 15. Oktober 2019

Gut Saunstorf

Du hast The Work of Byron Katie bereits praktiziert und erlebt, was für einen Riesen-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 Silent 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. 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. 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, in Gemeinschaft erleben?
Dann bist du genau richtig in diesem Retreat!

► 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 4 Tage angerechnet.
- Die Anerkennung als „Accredited Event“ mit 12 Credits für das Institute for The Work of Byron Katie (ITW) ist geplant.

► Zufriedenheitsgarantie



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

► Fragen und Antworten

- **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.

- **Ist der Ablauf in diesem Retreat der gleiche, wie in dem „Being with Byron Katie-Retreat“?**

Nein. Im „Being with Byron Katie-Retreat“ begleitet Katie TeilnehmerInnen vor der Gruppe. Dieses Retreat hat aber Seminar-Charakter. Das bedeutet, dass es Übungen geben wird, in denen du den unbewussten leidvollen Konzepten auf die Spur kommst und diese dann mit anderen TeilnehmerInnen hinterfragen kannst. Zusätzlich wird Ralf auch in diesem Retreat TeilnehmerInnen vor der Gruppe begleiten. Es ist vom Charakter her eher wie das „No-Body Intensive“ Seminar, das Byron Katie einige Male angeboten hat.

- **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.

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

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

- **Muss ich auf dem Boden sitzen können?**

Nein. Uns stehen Stühle, Sitzkissen, Bodenstühle (Backjacks) und Matten zur Verfügung. Wenn du es ausprobieren möchtest, auf einem Sitzkissen zu meditieren, dann kann ich dir ein paar hilfreiche Übungen zeigen, die das am Anfang sehr erleichtern.

- **Wann sollte ich mich anmelden?**

Ich habe dieses Retreat bisher dreimal angeboten – und es war jedes Mal komplett ausgebucht, teilweise schon 8 Monate vorher. Ich empfehle eine frühzeitige Anmeldung. Wenn du dabei sein magst: 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?

► Termin und Zeiten

12. – 15.10.2019

Anreise am Vortag, Abreise am Folgetag möglich und empfohlen. Wenn du das nutzen möchtest:

Erstes gemeinsames Essen am Freitag, 11.10.19, um 18:30 Uhr.

Letztes gemeinsames Frühstück am Mittwoch, 16.10.19, um 8:30 Uhr.

Retreat-Start: Samstag, 12.10.19 um 10:00 Uhr.

Retreat-Ende: Dienstag, 15.10.19 um 18:30 Uhr mit anschließendem Abendessen.

Bitte vereinbare während des Retreats keine weiteren Termine, um dich ganz auf das Retreat einlassen zu können.

► **Anmeldung**

Online über meine Website oder unten mit dem Anmeldeformular.

Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

► **Ort, Unterkunft und Verpflegung**

Gut Saunstorf, Am Gutsпарк 1, 23996 Saunstorf, Tel. 038424-22 30 60, www.kloster-saunstorf.de

Tagessätze inkl. vegetarischer Vollpension

Einzelzimmer: 107,50 – 127,50 €. Doppelzimmer: 72,50 – 102,50 €.

Mehrbettzimmer: 57,50 – 72,50 €. Suite auf Anfrage.

Anmeldung Gut Saunstorf: Nach Deiner Anmeldung bei mir erhältst Du ein Buchungsformular für das Seminarhaus.

„Das denkmalgeschützte Gutshaus, nahe der Hansestadt Wismar in herrlich freier Landschaft gelegen, bietet seinen Gästen einen würdigen und geschützten Rahmen zur Einkehr in Muße und Stille, für Rückzug, Regeneration, Besinnung und Erholung. Das Haus verfügt über 28 sehr geschmackvoll und edel eingerichtete Zimmer, zwei Suiten und eine Ferienwohnung. Jeder Raum ist ein Unikat. Bei der Restaurierung wurde großer Wert auf ökologische Prinzipien gelegt. Der typische Charakter eines mecklenburgischen Gutshauses wurde bewahrt.

Im Spabereich können Sie neben Sauna, Infrarotsauna auch einen Floating-Tank nutzen sowie verschiedene Massagen bei unseren versierten Therapeuten buchen. Ein Fitnessraum sowie die angeschlossene Heilpraxis stehen unseren Gästen ebenfalls zur Verfügung. Eine gut sortierte Bibliothek lädt unterm Dach zum Verweilen und studieren ein.

Die Küche des Gutshauses bietet vollwertige vegetarische Speisen aus kontrolliert ökologischem Anbau an. In der repräsentativen Empfangshalle mit einer Sitzgruppe am Kamin befinden sich der Buch- und der Gutshausladen. Ein Park mit Spazierwegen und einem kleinen See vervollständigen das Ensemble.“

► **Anreise zum Gut Saunstorf** (alle Angaben zur Anreise ohne Gewähr)

Anreise mit der Bahn:

Bis Bahnhof Bobitz (ca. 1 km entfernt). Das Gut Saunstorf bietet nach Absprache mit dem Kontor eine Abholung vom Bahnhof in Bobitz an.

Spar-Tipp Bahnfahrt: Sparpreis-Tickets der Deutschen Bahn gibt es ab 19 €, mit BahnCard sogar noch einmal 25 % günstiger. Du kannst Sparpreise 6 Monate vor Abfahrt online, telefonisch oder am Schalter ohne Extra-Kosten buchen. Damit du die günstigsten Tickets erhältst ist es empfehlenswert, diese so früh wie möglich zu buchen. Deutsche Bahn: Tel. 0180 6 99 66 33 (20 ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf), www.bahn.de

Anreise mit dem Auto: Link zu Google Maps: <https://goo.gl/maps/FDhB1EMxR7H2>

Anreise mit dem Flugzeug: Über den Flughafen Hamburg, von dort 2:03 oder 2:24 Stunden mit der Bahn bis Bahnhof Bobitz. Das Gut Saunstorf bietet nach Absprache mit dem Kontor eine Abholung vom Bahnhof in Bobitz an.

► Über mich

Ich praktiziere The Work seit 19 Jahren. Seit 14 Jahren biete ich Seminare, Ausbildungen und Einzelbegleitungen 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. Ich bin vom „Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw)“ als Coach und Lehrcoach anerkannt und vom „Institute for The Work of Byron Katie (ITW)“ als „Certified Facilitator“ zertifiziert.

1999 habe ich, nach einem Leben voller Selbst-Zweifel und Unsicherheit, 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 wie 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- und spirituellen Erfahrungen und meine jahrelange Erfahrung als Coach und Trainer für The Work helfen mir, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. Ich habe tiefe Erfahrungen mit Meditation, Advaita, dem Enneagramm und vielem mehr gemacht.

Ich bin 50 Jahre alt, glücklich verheiratet und Vater zweier wundervoller Töchter (5 & 17 Jahre).

Jedes Problem, jeder Stress ist eine Folge der Gedanken, die wir glauben. Deswegen kann uns The Work auch Klarheit für jedes Anliegen ermöglichen. Besonders tiefe Erfahrungen habe ich in der Begleitung folgender Themen gemacht:

- Selbstzweifel und Ängste
- dem Gefühl, nicht gut genug sein
- Beziehungen und Sexualität
- Eltern und Kinder
- Körperliche Schmerzen und Krankheiten
- Geld, Beruf und Karriere
- Anerkennung und Liebe im Außen zu suchen
- Süchte, Abhängigkeiten, Essstörungen
- Sexueller Missbrauch
- Klärung von Lebenskrisen und auch von spirituellen Krisen

Ralf Heske

The Work of Byron Katie

Coach und Lehrcoach (vtw) | Certified Facilitator (ITW)

Seminare | Ausbildung | Coaching

Eielkampsweg 21e, D-25469 Halstenbek | Tel. 04101 8 55 99 88 | Fax 04101 8 55 99 89

E-Mail: mail@ralf-heske.de | Web: www.ralf-heske.de

Meine Seite auf Facebook: www.facebook.com/coach.ralf.heske



Anmeldung
Stille-Retreat „Entdecke deine wahre Natur“
mit Ralf Heske
12. – 15. Oktober 2019 in Saunstorf



Vorname, Name

Vorname fürs Namensschild (falls abweichend)

Straße

PLZ, Ort

Telefon – Festnetz

Telefon – Mobil

E-Mail-Adresse – bitte besonders leserlich ☺

Wie hast du von Ralfs Seminaren erfahren?

▶ **Teilnahmevoraussetzung**

Teilnahmevoraussetzung für dieses Seminar sind grundsätzlich zwei The-Work-Seminartage.

X _____

Bitte gib hier an, wann und bei wem du an diesen beiden Seminartagen teilgenommen hast/teilnehmen wirst.

▶ **Termin, Zeiten, Ort**

Retreat-Start: Samstag, 12.10.19 um 10:00 Uhr.

Retreat-Ende: Dienstag, 15.10.19 um 18:30 Uhr mit anschließendem Abendessen.

Anreise am Vortag, Abreise am Folgetag möglich und empfohlen. Siehe Seminarbeschreibung.

Ort: Gut Saunstorf, Am Gutspark 1, D-23996 Saunstorf

▶ **Preiskategorien (bitte ankreuzen)**

295 € Erstbucherpreis bei Anmeldung bis zum 1.12.2018.

345 € Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 19.8.2019.

395 € bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang.

Zahlbar innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der Rechnung. Alle Preise inkl. 19 % MwSt.

▶ **Anmeldung**

Bitte drucke dieses Formular aus und schicke es ausgefüllt an folgende Adresse:

Ralf Heske, Eielkampsweg 21e, D-25469 Halstenbek. Oder als Scan an: mail@ralf-heske.de

Oder per Fax an: 04101 8 55 99 89 (aus dem Ausland: 0049 4101 8 55 99 89).

Ein Online-Anmeldeformular findest du auf meiner Website.

▶ **Datenschutz**

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten (Name, PLZ, Ort, E-Mail, Telefon) an die anderen Teilnehmer weitergegeben werden dürfen. (Bitte streichen, falls nicht gewünscht!)

Ich erkenne die AGB (siehe nächste Seite bzw. Rückseite) an und melde mich verbindlich für dieses Seminar an.

X _____

Ort, Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

§ 1 Geltungsbereich

Diese AGB gelten für die Teilnahme an von Ralf Heske angebotenen Seminaren, Trainings, Ausbildungen und Retreats („Veranstaltungen“) nach Maßgabe des zwischen Ralf Heske („Veranstalter“) und dem Teilnehmer geschlossenen Vertrags.

§ 2 Anmeldung und Vertragsschluss

Der Vertrag kommt auf dem Wege des elektronischen Geschäftsverkehrs oder aufgrund schriftlicher Anmeldung des Teilnehmers nach erfolgter schriftlicher Bestätigung des Veranstalters zustande. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, teilt der Veranstalter dies dem Teilnehmer schriftlich mit.

§ 3 Voraussetzungen seitens des Teilnehmers

Die Veranstaltungen ersetzen keine Therapie. Eine normale psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Teilnehmer, die sich in therapeutischer Behandlung befinden, sollten ihre Teilnahme mit ihrem Therapeuten und dann mit dem Veranstalter absprechen.

§ 4 Seminarkosten und Zahlungsbedingungen

Für Seminargebühren und Zahlungsbedingungen gelten die in den jeweiligen Anmeldeformularen gemachten Angaben. Zahlungen und Anzahlungen sind – soweit nicht schriftlich anders vereinbart – innerhalb von 10 Tagen nach Rechnungsstellung fällig. Sollte der Teilnehmer seinen Zahlungsverpflichtungen nicht nachkommen, ist der Veranstalter berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten.

§ 5 Unterkunft und Verpflegung

Für Unterkunft und Verpflegung ist der Teilnehmer selbst verantwortlich, es sei denn in der Veranstaltungsbeschreibung ist etwas anderes erwähnt. Bei Veranstaltungen in Seminarhäusern oder in Hotels kann es sein, dass eine Tagungspauschale des Seminarhauses oder des Hotels erhoben wird, die auch dann fällig ist, wenn der Teilnehmer nicht im Seminarhaus oder Hotel übernachtet und nicht an den Essen teilnehmen will.

§ 6 Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Erhalts der Anmeldebestätigung. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie mich (Ralf Heske, Eielkampsweg 21E, 25469 Halstenbek, Deutschland, Telefon: 04101 855 99 88, Fax: 04101 8 55 99 89, E-Mail: mail@ralf-heske.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden (das Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten), das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, habe ich Ihnen alle Zahlungen, die ich von Ihnen erhalten habe, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei mir eingegangen ist. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

§ 7 Rücktritt des Teilnehmers

Ein Rücktritt von diesem Vertrag seitens des Teilnehmers ist ohne Angaben von Gründen grundsätzlich möglich. Um Ihr Rücktrittsrecht auszuüben, müssen Sie mich (Ralf Heske, Eielkampsweg 21E, 25469 Halstenbek, Deutschland, Telefon: 04101 855 99 88, Fax: 04101 8 55 99 89, E-Mail: mail@ralf-heske.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, von diesem Vertrag zurückzutreten, informieren.

Kosten, die bei einem Rücktritt des Teilnehmers vom Veranstalter berechnet werden:

- Bei Rücktritt bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung: 20 % des Veranstaltungspreises, mindestens 30 €, maximal 100 €.
- Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung: 50 % des Veranstaltungspreises, mindestens 30 €.
- Bei Rücktritt bis 3 Tage vor Beginn der Veranstaltung: 90 % des Veranstaltungspreises, mindestens 30 €.
- Bei einem späteren Rücktritt oder bei Nichterscheinen: 100 % des Veranstaltungspreises.

Wenn Sie von diesem Vertrag zurücktreten, werde ich Ihnen alle Zahlungen abzüglich der genannten Kosten unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Rücktritt von diesem Vertrag bei mir eingegangen ist und Sie mir eine Bankverbindung (mit Angabe des Kontoinhabers, der IBAN und des BIC) für die Rückzahlung mitgeteilt haben.

§ 8 Rücktritt des Veranstalters

Der Veranstalter ist berechtigt, aus wichtigem Grund vom Vertrag zurückzutreten. Die Absage erfolgt schriftlich, per E-Mail oder telefonisch. Schadensersatzansprüche stehen dem Teilnehmer nicht zu. In dem Fall, dass ich als Veranstalter vom Vertrag zurücktrete, werde ich Ihnen alle Zahlungen, die ich von Ihnen erhalten habe, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem Sie mir eine Bankverbindung (mit Angabe des Kontoinhabers, der IBAN und des BIC) für die Rückzahlung mitgeteilt haben. Der Veranstalter weist darauf hin, dass es Seminarversicherungen gibt, mit denen der Teilnehmer sich auch für den Fall des Rücktritts des Veranstalters vom Vertrag versichern kann.

§ 9 Foto-, Audio- und Video-Aufnahmen

(1) Der Teilnehmer darf Fotos, Audio- und Videoaufnahmen der Veranstaltung nur dann anfertigen, wenn der Veranstalter dem vorher ausdrücklich schriftlich zugestimmt hat. Bei Zuwiderhandlung kann der Veranstalter den Teilnehmer von der Veranstaltung ausschließen. Eine Rückerstattung der Seminargebühren oder Schadensersatzansprüche sind in diesem Fall ausgeschlossen.

(2) In den Veranstaltungen werden möglicherweise Foto-, Audio- und Videoaufnahmen durch den Veranstalter oder durch von diesem dazu berechnete Personen angefertigt. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erteilt der Teilnehmer die Genehmigung zur zeitlich und örtlich unbeschränkten privaten und/oder gewerblichen Nutzung und Verwertung dieser Aufnahmen. Ein Anspruch auf Provision oder andere Zahlungen wird grundsätzlich ausgeschlossen.

Ralf Heske, Halstenbek, 3. Juli 2017

Kontakt: Ralf Heske, Eielkampsweg 21 E, 25469 Halstenbek, Deutschland.

Tel. 04101 8 55 99 88. Fax: 04101 8 55 99 89.

E-Mail: mail@ralf-heske.de Web: www.ralf-heske.de