

Emotional Release: Lass los, was dich festhält!

Ein transformierendes *The Work* Retreat
mit Ralf Heske

30.09. – 04.10.26 in Wardenburg (Niedersachsen)

RALFHESKE



► Hält dich etwas zurück, wirklich glücklich zu sein?

Wir alle haben Situationen erlebt, die so schmerzhaft waren, dass wir unsere Gefühle abgespalten und gedeckelt haben. Vielleicht trägst auch du noch alten Schmerz in dir?

Damals war es eine sinnvolle Reaktion – ein Schutz, um weiterzumachen. Doch dieser Schmerz wirkt bis heute. Er zeigt sich in destruktiven Mustern, die dein Leben schwerer machen.

Vielleicht kennst du etwas davon:

- ◆ Du fühlst dich immer wieder blockiert, erschöpft oder einfach nicht gut genug.
- ◆ In Beziehungen verhältst du dich anders, als du eigentlich möchtest.
- ◆ Du glaubst, es anderen recht machen zu müssen, statt dich selbst zu zeigen.
- ◆ Du glaubst, du müsstest anders sein, um geliebt oder anerkannt zu werden.
- ◆ Vielleicht schämst du dich auch dafür, dass du es nicht besser hinbekommst.

All das hat oft eine gemeinsame Ursache: **unverarbeitete emotionale Wunden aus der Vergangenheit.**

Doch du kannst dich davon befreien – **und genau dafür gibt es dieses Retreat.**

Oft sind es **Kindheitsthemen mit Eltern oder Geschwistern**, die auf Erlösung warten. Manchmal sind es **Verluste oder Trennungen**, die noch schmerzen.

► Das erwartet dich im Emotional Release Retreat

🌸 Du kannst endlich fühlen und aussprechen, was jahrelang ungesagt blieb – und wirst gehört. 🌸

Ich begleite dich durch einen besonderen The-Work-Prozess, in dem du deinen alten Schmerz in einem sicheren Raum erleben und ausdrücken kannst. Es hat sich gezeigt, dass die Kombination aus einer intensiven Work mit dem Ausdruck unterdrückter Gefühle tiefste Themen lösen kann.

- 🌿 Spürbare Erleichterung und mehr innere Klarheit
- 💡 Neue Perspektiven auf alte Themen
- 💖 Mehr Selbstliebe und authentische Beziehungen
- 🔥 Tiefgehende emotionale Befreiung
- 🏠 Eine neue Lebendigkeit kann sich in deinem Leben ausbreiten.



Du wirst in einer liebevollen Gruppe gehalten und unterstützt – und gleichzeitig helfen dir die tiefen, transformativen Prozesse der anderen auf fast unglaubliche Weise, deine eigenen Themen loszulassen.

► Inspiziert von »Sitting in the Fire«

Diese Arbeit ist inspiriert vom »Sitting in the Fire«-Retreat von Byron Katies Tochter Roxann Burroughs. Ich habe selbst daran teilgenommen – und erlebt, wie transformierend dieser Prozess sein kann.

Im Juni 2025 habe ich das erste Emotional Release Retreat in dieser Form angeboten – und das Ausmaß der Befreiung war erstaunlich.

► Bist du bereit, loszulassen?

Dieses Retreat ist eine Einladung, deinen Schmerz nicht länger zu ignorieren oder zu verdrängen, sondern ihn endlich loszulassen – **damit du wirklich frei sein kannst.**

► Termin und Zeiten

30.09. – 04.10.2026

Start: Mittwoch, 30.09.26, 16:30 Uhr

Erstes Essen um 18:30 Uhr.

Ende: Sonntag, 04.10.26, 13:00 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

◆ **Teilnahme-Voraussetzung:** Du hast schon Erfahrung mit The Work.

Dies ist kein Basis-Seminar.

◆ Bitte halte dir die Seminarzeit komplett frei.

Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2025**

Mehr Infos ⓘ

✓ **Proven Expert**

► Anmeldung

Anmeldung: bit.ly/retreat0926

Oder scanne den QR Code.

Frühzeitige Buchung empfohlen!

Die drei bisherigen Retreats waren umgehend ausgebucht.

Melde dich also am besten gleich an.

Den aktuellen Retreat-Preis siehst du, wenn du auf den Buchungslink gehst.

Fragen? Melde dich gern per WhatsApp oder Signal oder Mail.

Tel. +49 151 5245 2646. mail@ralfheske.com



SCAN ME

► Stimmen von Teilnehmenden nach dem letzten Emotional Release Retreat

“

Transformierend, so tief gehend, befreiend und heilsam.

Ralf Heske ist einer der grossartigsten Lehrer die ich kennenlernen durfte.“

~ Hardy Schulz

“

Das bisher intensivste und transformierendste Retreat an dem ich bisher teilgenommen habe.

Seine langjährigen Erfahrungen machen Ralf zu einem Coach der Extraklasse, der ganz individuell jeden Teilnehmer durch seine Work begleitet.

Alles darf sein. Der Lerneffekt ist unbezahlbar.

Danke Ralf, für deine authentische, liebevolle und mitfühlende Präsenz.“

~ Anne Goldacker

“

Ralf ist ein unglaublich versierter, intuitiver, feinfühlig, weiser, humorvoller, kompetenter, vielseitiger, klarer und liebevoller Seminarleiter, der zu seiner Menschlichkeit steht. Er schafft dadurch einen vertrauensvollen Raum, in dem sich jeder mit all seinen Themen zeigen und verletzlich zeigen kann!

Seine Seminare sind Kunstwerke aus einem Guss! Da gibt es Stille, Verbindung, Meditation, Musik, Humor, Tanzen, Lachen, befreiendes Weinen, in die Tiefe tauchen, Klarheit und Liebe finden, sich befreien von alten Glaubenssätzen und Mustern und dadurch entstandener »alter« Wut, Trauer, Frust, Enttäuschung, usw.!

Alles, aber auch wirklich ALLES ist liebevoll-klar willkommen! Und dadurch kann Befreiung, Heilung, Lebensfreude und (Selbst)Liebe zum Vorschein kommen.

Ich kann seine Seminare (und ich habe die ganze Bandbreite erlebt!) ausnahmslos sehr empfehlen!

~ Jorinde Schlichtig

► Seminarhaus

Hotel Lethehof, Friedrichstraße 74, 26203 Wardenburg

- Das Essen im Seminarhaus ist vegetarisch. Bitte melde Sonderwünsche frühzeitig im Seminarhaus an.
- Du kannst gern ein Doppel- oder Mehrbettzimmer buchen, auch wenn du noch niemanden im Seminar kennst. Es stehen aber auch genügend Einzelzimmer zur Verfügung.

Preise für Unterkunft & Verpflegung inklusive Seminarpauschale pro Nacht

Einzelzimmer	138 €
Doppelzimmer	118 €
Mehrbettzimmer	98 €
Camper/Zelt	78 €

! Bitte melde dich erst für das Seminar bei mir an und buche dann U&V im Seminarhaus.

► An- und Abreise

Anreise

- Bitte plane deine Anreise mit genügend Puffer, damit du pünktlich ankommst. Es ist wichtig, dass wir gemeinsam um 16:30 Uhr beginnen können.
- Google Maps: maps.app.goo.gl/fEvthMJrQzv7QZru8
- Anreise mit der Bahn: Bis Oldenburg(Oldb)Hbf, dann weiter mit dem Bus bis »Lethebrücke, Wardenburg«, dann 2 min Fußweg
- Ihr könnt auch über die Signal-Gruppe zum Seminar Taxis für die gemeinsame Anfahrt ab Oldenburg Hbf organisieren.
- Bahntickets für 2026 sind voraussichtlich etwa ab dem 15.10.25 buchbar. Wenn du dann gleich buchst, bekommst du die günstigsten Tickets.

Abreise

- Das Seminar endet um 13:00 mit anschließendem Mittagessen.
 - Wir können Taxis für die gemeinsame Fahrt nach Oldenburg Hbf im Seminar organisieren.
-

► Anerkennung

Dieses Seminar wird vom Verband für The Work of Byron Katie (vtw) mit vier Tagen auf die Anerkennung als Coach oder Lehrcoach für The Work (vtw) angerechnet.

► Über Ralf

Ich praktiziere The Work seit 26 Jahren. 1999 erkannte ich, nach einem Leben mit wenig Selbstvertrauen und vielen Unsicherheiten, 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 stressverursachenden Gedanken, die ich früher geglaubt hatte.



Seit Byron Katie mich 2004 aufforderte, The Work mit anderen zu teilen, biete ich Seminare, Ausbildungen und Coachings mit The Work an. Ich liebe diese Arbeit, da sie ein so liebevoller und einfacher Weg zur eigenen Wahrheit und damit zur inneren Freiheit und zur (Selbst-)Liebe ist. 2008 habe ich Byron Katies ersten »Certification Workshop« erfolgreich abgeschlossen. Vom »Verband für The Work of Byron Katie e.V.« (vtw) bin ich als Coach und Lehrcoach anerkannt.

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 immer wieder zeigt, worum es uns eigentlich *wirklich* geht und wie wir *wirklich* leben möchten. Jede Work, jedes Seminar ist so auch ein weiteres Verschmelzen mit deiner wahren Natur, die immer schon frei, friedvoll und glücklich ist. Unser wahres Sein ist Liebe – und das kann durch The Work offenbar werden.

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

RALF HESKE

Seminarleiter • Ausbilder • Autor • Coach

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 0151 5245 2646

(auch Signal und WhatsApp)

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

