

Silvester-Retreat

The Work und Meditation zum Jahreswechsel

Ent-decke die Schönheit deiner wahren Natur

28.12.26 – 01.01.27 – Live per Zoom

RALFHESKE

Lehrcoach

für The Work of Byron Katie



Du kennst die Kraft von The Work – und hast erlebt, wie befreiend es sein kann, deine stressigen Gedanken zu hinterfragen?

Und trotzdem spürst du: Da ist noch mehr möglich. Mehr Freiheit. Mehr Herz. Mehr du selbst sein.

Dann bist du in diesem Retreat genau richtig.

Erlebe die besondere Zeit des Jahreswechsels in einer wunderbaren Atmosphäre mit Gleichgesinnten, die das gleiche Interesse an Frieden und Freiheit haben, wie du.

► Vom automatischen Denken in die Freiheit deiner wahren Natur

Das Ego ist der Teil des Verstands, der angst-getrieben unser Leben bestimmt. Es ist nicht daran interessiert, dass wir frei und glücklich sind (es sei denn, es würde sich davon etwas versprechen). Das Ego will an Altem festhalten – selbst wenn es in Teilen viel Leid mit sich bringt. Warum? Weil es sich sicher fühlt mit dem, was es kennt – und dem Ego geht es um Sicherheit und nicht um dein erfülltes Leben.

- ◆ Du fühlst dich immer wieder gestresst und unglücklich?
- ◆ Du lässt dich von deinen Gedanken und deinen Gefühlen bestimmen?
- ◆ Du glaubst, es anderen recht machen zu müssen, statt so zu sein, wie du eigentlich bist?
- ◆ Du bist immer wieder frustriert, dass du – trotz der Work – noch nicht weiter bist?
- ◆ Du schämst dich vielleicht sogar manchmal dafür?



Der Grund für all das: Wir identifizieren uns mit unserem automatischen, destruktiven Denken. Und auch mit unseren Gefühlen und unserem Körper. Dabei verpassen wir das wahre Sein, das, was immer schon frei ist. Den Zustand, den du immer wieder mal, mehr oder weniger tief, in der 4. Frage der Work erlebst.

Doch du kannst dich von all dem Stress auf einer tiefen Ebene befreien – und genau dafür gibt es dieses Retreat. Du kannst den Raum der 4. Frage zu deinem ständigen Begleiter machen. Ahnst du, wie schön das Leben dann sein könnte?

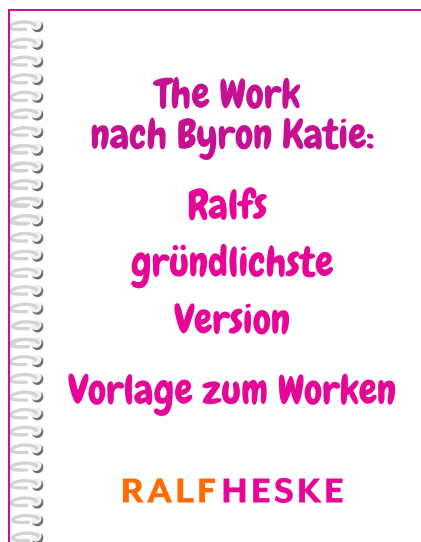
► Das erwartet dich im Silvester-Retreat

- Erlebe die transformierende Kraft ausgewählter Meditationen, kombiniert mit besonders tiefen Works.
- Komme immer mehr in deiner wahren Natur an, da wo Frieden und Freude immer auf dich warten.
- Erkenne, dass du mehr bist als deine Gedanken und Gefühle und dein Körper.
- Genieße dein Leben, wie du es vielleicht nie zuvor genossen hast.
- Entdecke die Freiheit, in deinem wahren Sein zuhause zu sein.
- Genieße den Frieden, die Selbstliebe, die Verbundenheit mit dir selbst und anderen.
- Fühle dich frei in deinen Beziehungen.
- Erlebe wie es ist, frei von deinem Denken und deinen Emotionen zu sein.

Wenn du dich darauf einlassen möchtest, kannst du gern die Einladung annehmen, während des Retreats in Stille zu sein und außerhalb der Sessions nicht zu sprechen. Das kann ein kostbares Geschenk sein: kein Smalltalk, keine Ablenkung – nur du, dein Inneres, dein Herz. Vielleicht genießt du die Stille einfach – und vielleicht kommen Themen an die Oberfläche, die es wert sind, endlich mal mit The Work angeschaut zu werden. **An diesem Online-Retreat haben aber auch schon viele Menschen teilgenommen, die außerhalb der Sessions mit Familie oder Freunde in Kontakt waren. Das ist natürlich auch möglich.**

»Es gibt nichts Aufregenderes als inneren Frieden.« Byron Katie

► Handbuch für deine vielleicht intensivsten Works



Zum Retreat erhältst du meine gründlichste The Work-Anleitung, den vermutlich **weltweit ausführlichsten The Work Leitfaden**.

Es gibt ihn nur hier, da es die besondere Atmosphäre dieses Retreats braucht, um dich wirklich auf diese ausführlichen und wirklich mega-transformierenden Works einzulassen.

Vor 25 Jahren habe ich begonnen, diesen Leitfaden, zunächst nur für mich selbst, zusammenzustellen. Diese Art zu worken hat mein Leben auf eine so wunderbare Weise verändert, wie kaum etwas anderes. 😊

Diese Vorlage ermöglicht The Work noch mal in einer ganz anderen Tiefe.

Damit kannst du auch zuhause deine vielleicht tiefsten Works machen – jederzeit. Du erhältst dieses Handbuch gebunden im Retreat. Zusätzlich erhältst du eine digitale Version als Word-Dokument, falls du es, genau wie ich, liebst, deine Work mit dem Laptop auf dem Schoß zu machen.

Auch für deine The-Work-Begleitungen kannst vermutlich viele wertvolle Inspirationen aus dieser Vorlage mitnehmen.

► Was willst du?

Willst du weiter Recht behalten – mit deinen Geschichten darüber, wie die anderen sein sollten, wie du sein solltest, wie die Welt sein sollte? Oder willst du endlich auf einer tieferen Ebene frei sein?

In diesem Retreat legen wir den Fokus auf die Gedanken, die wir bis jetzt gar nicht als stressig erleben. Der Fisch weiß nichts vom Wasser. Und **wir wissen oft kaum etwas von unseren Grundeinstellungen** uns selbst und dem Leben gegenüber. **Entdecke diese unbewussten Glaubenssätze – und löse sie auf**, wenn du magst.

Diese Grundeinstellungen sind **die Ursache allen Leidens**. Sie halten uns klein, sie schmälern unser Selbstvertrauen und sie lassen uns an uns selbst zweifeln.

Doch **du kannst deinem Denken die Macht nehmen! Du kannst frei sein!**

Lebe du die Veränderung, die du in der Welt sehen willst. So kannst du zum Vorbild werden für andere, die sehen, dass es sich lohnt, das alte Denken in Frage zu stellen und befreit zu leben.

► Termin und Zeiten

28.12.26 – 01.01.27

Start: Montag, 28.12., 15:30 Uhr. **Ende:** Donnerstag, 01.01., 13:00 Uhr

Zeiten: 08:30 – 09:00 Meditation; 09:30 – 13:00 Session; 15:30 – 19:00 Session

Geringe Abweichungen von diesem Zeitplan sind möglich. Etwa 20 Minuten Pause in jeder Session.

◆ **Teilnahme-Voraussetzung: Du hast schon Erfahrung mit The Work und kannst dich selbst mit The Work begleiten. Dies ist kein Basis-Seminar.**

► Anmeldung

Sichere dir jetzt deinen Platz im Retreat:

👉 bit.ly/sr-26

- Dieses Retreat war bisher immer ausgebucht.
- Ich empfehle dir eine frühzeitige Anmeldung.

► 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.

► Stimmen von Teilnehmenden früherer Silvester-Retreats

»Es war eine wahnsinnig tolle Erfahrung mit THE WORK, die nochmals neue Türen geöffnet hat. Balsam für die Seele, Freiheit, Bereicherung! Danke, Ralf, für alles - mein Leben ist nicht mehr, wie es war :-))) Es ist soo viel reicher!«

Petra Dennecke

»Danke für das großartige Stille Retreat!

Ich habe Zugang zu schmerzlichen Themen gefunden, die ich vorher weder in Worte fassen noch fühlen konnte.

Das Stille Retreat hat mich weitergebracht. Danke Ralf!«

Sylvia S.

»Dieses Seminar stellt alles, woran ich glaube, infrage.

Widerstände werden fortgespült. Fragen, an denen ich bisher ein Leben lang verzweifelt bin, klären sich.

Ralf hat ein Talent, mit Geduld, Klarheit und routinierter Kompetenz auf jeden einzelnen Teilnehmer respektvoll einzugehen.

Seine Übungen und Meditationen sind abwechslungsreich, inspirierend und auf den Punkt gebracht.

Er hat die Work nicht nur verstanden, er hat sie durchdacht, durchlebt und durchdrungen. Ein großer Lehrer.

Unbedingt machen.«

Tina

»Ich nehme mit aus dem Retreat ...«

✿ »Mehr Verbundenheit mit mir, meiner Liebe, und der Welt.«

✿ »Einen unsagbar großen Schatz. Einen Pilgerweg zu mir selbst!«

✿ »Ein hohes Maß an Frieden und die Erkenntnis, dass alles schon da ist. Das hält bisher an! Irgendwas hat sich sehr verändert.«

✿ »Was ich bemerkenswerterweise habe, ist eine innere Freude, schon beim Aufwachen morgens. Und die hält an. Es erscheint alles – ich möchte die Worte verwenden – in einem neuen und anderen Licht – wenn du weißt, was ich meine?«

✿ »Ein tiefes Einverstanden-Sein mit allem, was ist. Irgendetwas hat sich in dem Retreat vor einem halben Jahr grundsätzlich verändert. Wenn ein Anflug von alten, schmerzhaften Mustern auftaucht, dann mache ich einfach wieder eine Work mit der genialen Vorlage. Ich bin wirklich da gelandet, dass ich mich freue, wenn sich etwas schmerzvoll anfühlt – weil ich dann einen Grund habe, eine Work zu machen. Danke für dieses Geschenk!«

Anmeldung

Sichere dir deinen Platz:

👉 bit.ly/sr-26

Noch unsicher? Schreib mir einfach eine kurze Nachricht – ich bin gern für dich da.

✉️ WhatsApp | Signal | Mail | Telefon

Tel.: +49 151 5245 2646

E-Mail: mail@ralf-heske.de

Web: ralfheske.com

► Über Ralf

Ich praktiziere The Work seit 27 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.

RALFHESKE

Seminarleiter • Ausbilder • Autor • Coach

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 0151 5245 2646

(auch Signal und WhatsApp)

mail@ralfheske.com Web: ralfheske.com

