

The Work nach Byron Katie: Das 42. Intensiv-Seminar mit Ralf Heske

RALFHESKE



7 Tage, die dein Leben radikal transformieren können

21. – 28.02.27 in Wardenburg (Niedersachsen)

Teilnahmevoraussetzung: Du kannst dich selbst und andere mit The Work begleiten

The Work nach Byron Katie ist ein Weg, die Gedanken zu identifizieren und zu überprüfen, die jede Angst und jedes Leiden 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 vermutlich einfachste und effektivste Art unseren Verstand zu klären. Wenn der Verstand klar ist, klärt sich auch unsere Gefühlswelt. Dann kann sich unser Herz für uns selbst und für das Leben öffnen. Wir können erkennen, dass die Realität viel freundlicher ist als die Gedanken, die wir geglaubt haben. Die durch die Klärung unserer stressigen Themen freiwerdende Energie steht uns für unsere Heilung, für unsere Lebendigkeit und Lebensfreude zur Verfügung.

Erlebe in diesem transformierenden Seminar die befreiende Kraft der Work. Gönn dir die Befreiung von alten schmerzhaften Gedanken und Glaubenssätzen – und feiere dein Leben mit mehr Leichtigkeit, Gelassenheit, innerem Frieden, Selbstvertrauen und Mut.

Unsere Überzeugungen prägen unsere Emotionen und unsere Handlungen – und damit die Qualität unseres Lebens. In diesem Seminar helfe ich dir, viele deiner einschränkenden Grundüberzeugungen überhaupt erstmal zu erkennen. Das ist die Basis, damit du dich in den anschließenden Work von ihnen befreien kannst.

Erlebe, wie dein Selbstvertrauen, deine Selbstwirksamkeit und dein Vertrauen ins Leben wachsen, wenn du deine schmerzverursachenden Überzeugungen in vielen Lebensbereichen entdeckst und dich von ihnen befreien kannst.

Dieses Intensiv-Seminar baut auf der neuntägigen »School for The Work« auf. Die School war das wesentliche Seminar, in dem Byron Katie den Teilnehmenden ermöglicht hat, die befreiende Kraft der Work zu erleben. Ich habe zwischen 2005 und 2024 zehnmal an der School teilgenommen, davon achtmal als Teammitglied.

► Termin und Zeiten

21. – 28. Februar 2027

Start: Sonntag, 21.02.27, 16:30 Uhr

Erstes Essen um 18:30 Uhr.

Ende: Sonntag, 28.02.27, 13:30 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

Bitte halte dir die Seminarzeit komplett frei.

► Hier kannst du dich anmelden:

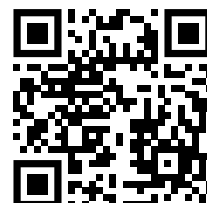
<https://bit.ly/intsem27>

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

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

Je früher du buchst, umso günstiger ist dein Preis.

Und umso eher bekommst du dein Wunsch-Zimmer.



► **Was in diesem Intensiv-Seminar für dich möglich ist**

Du hast in diesem Seminar die Chance, dir die oft schwierigen Kernthemen des Menschseins anzuschauen. Das kann dir folgendes ermöglichen:

- **Heilung der Beziehung zu dir selbst**

Entdecke echte Selbst-Liebe. Genieße das Selbstvertrauen, das damit einhergeht.

- **Heilung der Beziehung zu anderen**

Komm raus aus der Verwirrung und genieße eine neue Beziehungsqualität – oder finde einen für dich stimmigen Weg, mit »komplizierten« Beziehungen gut und friedvoll umzugehen.

- **Klare Kommunikation aus dem Herzen**

Erlebe die einfachen Grundlagen, wie Kommunikation gut gelingen kann.

- **Die Kraft der Vergebung**

Erlebe das Freiheitsgefühl, wenn du dir selbst und anderen verzeihst.

- **Erlebe, wie sehr du deinen Körper liebst**

Ganz gleich, ob du mit Krankheiten, Schmerzen oder anderen körperlichen Einschränkungen zu tun hast oder ob du dich nicht schön oder attraktiv genug findest: Befreie dich von deinen schmerzhaften Überzeugungen – und erlebe, wie wunderbar es sich anfühlt, deinen Körper wirklich zu lieben. Gerade dieses Annehmen des Körpers ermöglicht oft erst eine gesünderen Lebensweise.

- **Freiheit von Scham und Schuld**

Fast alle tragen ein schweres Paket von Scham und/oder Schuld mit sich herum. Kennst du Scham- und Schuldgefühle? Sie resultieren aus einem Missverständnis. Wofür fühlst du dich schuldig? Wofür schämst du dich? Heile dich selbst und entdecke die Leichtigkeit, die dadurch möglich ist.

- **Befreie dich von deinen Ängsten**

Angst basiert auf einer Grundannahme, von der du dich befreien kannst. Erlebe, wie mutig du bist, wenn du die Angst umarmst, anstatt dich von ihr bestimmen zu lassen.

- **Befreie dich von inneren Blockaden**

Uns alle prägen erstmal einschränkende Glaubenssätze wie »Ich bin nicht gut genug«. Erlebe, wie du dich davon befreien kannst. Das braucht Zeit, es ist in sieben Tagen nicht abgeschlossen. Aber du bekommst die Motivation und die konkrete Anleitung, wie du das umsetzen kannst.

- **Erlebe deine Selbst-Wirksamkeit**

Oft fühlen wir uns als Opfer der Umstände und trauen uns nur wenig zu. Befreie dich vom Opfer-Dasein und erlebe, wozu du fähig bist. Beginne, das Geschenk deines Lebens anzunehmen.

- **Erlebe, was du wirklich bist**

Befreie dich von der unbewussten Identifikation mit deinen Gedanken, deinen Gefühlen und deinem Körper – und erlebe, was du wirklich bist. Entdecke den Geschmack deines wahren Seins. Das könnte sich zeigen als Liebe, Freude, Dankbarkeit, Verbundenheit, Frieden, Freiheit, ...

- **Arbeite erfolgreicher mit deinen Coachees, Klientinnen und Patienten**

All das, was du in diesem Seminar erlebst, hilft dir, leichter und erfolgreicher mit Menschen zu arbeiten. Dabei hilft dir sowohl deine eigene innere Transformation als auch die Herangehensweise an die Themen im Seminar, die du dann in deiner Arbeit auch anwenden kannst.

Natürlich kann dir niemand bestimmte Ergebnisse garantieren, wenn du ein Seminar besuchst. Auch ich nicht. Es kommt auch darauf an, wie sehr du dich einlassen kannst. Was ich dir aber versprechen kann: Mein Team und ich werden dich in dieser Woche auf vielfältige Weise unterstützen, damit dir das Einlassen leichter fällt ☺ Dieses wird mein 42. Intensiv-Seminar sein. Ich weiß, was ich da tue.

Viele Teilnehmende berichten, dass dies das transformierendste Seminar ihres Lebens war.

Dadurch, dass alle Teilnehmenden schon Erfahrung in der Begleitung mit The Work haben, können wir direkt durchstarten und uns die Themen anschauen. Natürlich wirst du vermutlich auch viel für deine Begleitungen mit The Work mitnehmen. Aber ich muss hier nicht von vorn anfangen, die Work zu erklären.

► Der Wert dieses Seminars

Mir ist bewusst, dass es für viele Menschen einen großen Aufwand bedeutet, sich eine Woche frei zu nehmen von Arbeit und Familie. Ich biete dieses Seminar bewusst günstig an. Und natürlich hat das Seminar auch seinen finanziellen Preis.

Wenn du dir allerdings bewusst machst, was es dir an Stress und Kosten sparst, wenn du glücklicher und zufriedener leben kannst, dich selbst mehr liebst, klarer kommunizieren, dann ist es vielleicht teurer für dich, dieses Seminar nicht zu besuchen. Und wenn du dir dann noch bewusst machst, dass du besser für deine Lieben da sein kannst, wenn du selbst freier leben kannst, dann ist der Wert dieses Seminars eigentlich unbezahlbar.

Laut Deutschem Ärzteblatt weisen aufs Jahr gerechnet genau 33,3 Prozent der Bevölkerung eine oder mehrere klinisch bedeutsame psychische Störungen auf. Die Burnout-Raten steigen immer weiter. Dieses Seminar ist vielleicht das Beste, was du dir für deine psychische Gesundheit gönnen kannst. Und es fühlt sich auch einfach besser an, freier zu leben 😊

Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2026**

Mehr Infos ⓘ

✓ **Proven** Expert

► Was kann dir dieses Seminar bringen?

- ✓ ein erfüllendes Gefühl von innerem Frieden und tiefer Zufriedenheit
- ✓ mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Lebendigkeit und ein gesundes Selbstwertgefühl
- ✓ ein tiefes Gefühl von Liebe und Annahme, dir selbst und anderen gegenüber
- ✓ einen besseren Zugang zu deiner Kreativität, zu deiner Intuition, zu deinem inneren Wissen
- ✓ mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- ✓ mehr Energie im Leben
- ✓ Frieden mit deinen Gedanken und Gefühlen
- ✓ ein allgemein besseres und positiveres Lebensgefühl
- ✓ mehr Handlungsmöglichkeiten im Leben
- ✓ die Fähigkeit, klarer und wertschätzender zu kommunizieren
- ✓ einen entspannten Körper, ein schöneres Gesicht, sowie eine Ausstrahlung, die den wunderbaren Kontakt zu deinem wahren Sein zum Ausdruck bringt
- ✓ einen erholsameren Schlaf und ein besseres Körpergefühl
- ✓ immer mehr zu lieben was ist – und das bedeutet glücklich und frei zu sein – unabhängig von den äußeren Umständen

► Materialien und Unterstützung für dich

- * Du erhältst vor Ort dein **Workbook zum Intensiv-Seminar**.
- * Ein **ausgebildetes Team** unterstützt dich während des Seminars.
- * Ralfs **geführte Meditationen** unterstützen deine Selbst-Erkenntnisse, dein Einlassen auf The Work und dein Erwachen in die freundliche Realität des Universums.
- * Du erhältst funktionierende **Anregungen**, damit deine Erlebnisse sich nach dem Seminar weiter vertiefen können.
- * Du kannst auch nach dem Seminar Fragen in einer Signal-Gruppe stellen, die von Ralf oder dem Team beantwortet werden.
- * Du kannst dich, wenn du willst, im Seminar mit anderen Teilnehmern **zum Worken** nach dem Seminar **verabreden** (das ist eine einfache Möglichkeit, The Work nach dem Seminar lebendig zu halten und weiter zu üben).
- * Es gibt ein **kostenloses Videomeeting per Zoom** nach dem Seminar.
- * Falls du die **Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie** noch nicht gemacht hast, erhältst du bei gleichzeitiger Anmeldung 100 € Rabatt auf Teil 1 der Ausbildung. Und falls du sie schon gemacht hast, erhältst du 100 € Rabatt auf das Intensiv-Seminar.

► Seminarhotel

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 zurzeit auch genügend Einzelzimmer zur Verfügung.

Preise für Unterkunft & Verpflegung pro Nacht

Einzelzimmer	140 €
Doppelzimmer	120 €
Mehrbettzimmer	100 €
Camper/Zelt	80 €

- Preise inklusive Übernachtung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Wasser, Tee, Kaffee und Seminarpauschale.
- Bitte melde dich erst für das Seminar bei mir an und buche dann U&V im Hotel.

► 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 2027 sind voraussichtlich etwa ab dem 15.10.26 buchbar. Wenn du dann gleich buchst, bekommst du die günstigsten Tickets.

Abreise

- Das Seminar endet um 13:30 mit anschließendem Mittagessen.
- Wir können Mitfahrgelegenheiten bzw. Taxis für die Rückfahrt nach Oldenburg Hbf im Seminar organisieren.

► Anerkennung

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

► Hier geht's zur Anmeldung:

<https://bit.ly/intsem27>

Fragen? Melde dich gern per WhatsApp oder Signal oder Mail.
Tel. +49 151 5245 2646. mail@ralfheske.com

Je früher du buchst, umso günstiger ist dein Preis.
Und umso eher bekommst du dein Wunsch-Zimmer.

Zur Anmeldung:
Scan den Code



► Über die Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie

Die Ausbildung zur Coachin für The Work oder zum Coach für The Work ist einerseits eine tief transformierende Reise zu dir selbst, zu deiner wahren Natur, zu der Liebe, die immer schon auf dich gewartet hat.

Andererseits ermöglicht es dir die Ausbildung, anderen Menschen das Geschenk der Work zu ermöglichen. Das kann deine Arbeit mit anderen enorm bereichern. Und falls du bisher noch nicht als Coach:in, Therapeut:in, Lehrer:in etc. mit Menschen arbeitest, kann diese Ausbildung der Start sein in deine, zunächst vermutlich nebenberufliche, Tätigkeit als Coach:in und/oder Seminaranbieter:in.

Andere mit The Work zu begleiten, ist jedes Mal ein wunderbares Geschenk auch für den oder die Begleiter:in.

Wenn du die Ausbildung zum Coach für The Work machen möchtest, empfehle ich dir, mit einem Basis- und Aufbau-Seminar zu starten, die ich online anbiete. Das sind jeweils zwei Seminar-Tage. Das Basis-Seminar biete ich auch an vier Abenden an.

Danach kannst du mit diesem Intensiv-Seminar oder der Ausbildung weitermachen. Die Reihenfolge ist dann nicht mehr wichtig.

Die Ausbildung besteht aus zwei siebentägigen Teilen, die ich als Präsenzseminar am Stück oder an jeweils zwei Wochenenden von Donnerstagnachmittag bis Sonntagabend online anbiete.

► Stimmen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

★★★★★ Dietmar hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Ich habe im Februar 2024 das Intensivseminar ›Lieben was ist‹ bei Ralf gemacht und bin sehr begeistert. Ralf macht das wunderbar! Man spürt seine jahrelange Erfahrung mit der Work.

Das Seminar ist klar strukturiert und es war immer ausreichend Zeit für all die Dinge, die gesagt werden wollten. Klare Empfehlung«

• Dietmar Hermjohannes, 20.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar

★★★★★ Rita hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Bisher habe ich bei Ralf an drei Seminaren in Präsenz zum Coach für The Work und an einem Online-Vertiefungs-Seminar teilgenommen. Mit seiner starken, ruhigen und klaren Präsenz vermittelt Ralf Techniken und Erfahrungsschätze, die er selbst durch jahrzehntelanges Worken und Coachen gewonnen hat.

Wie kein anderer hält er den Raum, sowohl zum Zusammenwachsen der Gruppe als auch für ganz persönliche und individuelle, tief-gehende Transformation. Ganz intuitiv, flexibel und unterhaltsam geht er auf die jeweilige Gruppe ein, ohne dabei den zu vermittelnden ›Stoff‹ aus den Augen zu verlieren; jedes seiner Seminare ist immer wieder anders und lehrreich.

Eine Ausbildung bei Ralf zu machen ist von hoher Qualität und jeden Cent wert! Ich kann ihn wärmstens weiterempfehlen und bedanke mich an dieser Stelle für die unschätzbar wertvolle Begleitung, die ich die letzten Jahre durch ihn und die Teilnehmenden der besuchten Seminare erfahren durfte.«

• Rita Fries, 05.05.2024, nach einem Intensiv-Seminar

★★★★★ Karen hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Ein Profi ... und Mensch. Für jeden Teilnehmer seiner Seminare mit Herz und Verstand Lösungen findend.«

• Karen Gaziel Ismailciuc, 20.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar

★★★★★ Ralph Giesa hat 4,8 von 5 Sternen vergeben.

»Ich war beim Lieben-was-ist-Intensiv-Seminar im Oktober 2021. Viel Input, ziemlich gut strukturiert. Ralfs Dankbarkeit für und Begeisterung über The Work kam gut und authentisch rüber und trug ebenso wie seine große Erfahrung in etwa 20 Jahren Arbeit damit. Wesentliches wurde oft wiederholt – ohne dass es ermüdend wurde. Ralf bot uns verschiedene Zugänge zum Worken an, und so waren wir 16 Teilnehmer*innen alle wirklich intensiv beschäftigt. Von mehreren hörte ich Kommentare, dass sie nun viel besser verstehen würden, was in Büchern über The Work zu lesen ist, und das ist auch meine Erfahrung.

Also, ich kann sehr empfehlen, dieses Seminar mitzumachen, wenn jemand die Work ›schmecken‹ möchte.«

• Ralph Giesa, 10.11.2022

★★★★★ Virginia hat 4,6 von 5 Sternen vergeben.

»Es ist ein sehr dynamisches Seminar und du kannst dir selbst und anderen sehr intensiv begegnen. Ich konnte viel für mich mitnehmen – und auch wenn das Seminar jetzt zu Ende ist, geht es weiter.

Du kannst mehr Freiheit erlangen, dich selbst besser kennen und lieben lernen. Glaubenssätze oder Sachen, wo du dachtest, das kann ich nicht ändern, verändern sich auf einmal.

Ralf lebt das, was er vermitteln und ich kann dieses Seminar einfach nur weiterempfehlen.

Es war ein tolles Team mit dabei und junge und alte Menschen, eine tolle Mischung.

Ich kann es weiterempfehlen und würde es auch nochmal machen 😊.«

• Virginia, 17.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar

★★★★★ Doris Binder hat 4,87 von 5 Sternen vergeben.

»Das Seminar war für mich eine einfühlsame Reise zu mir Selbst. Alle Facetten, die auftauchten, durften sein, und auf eine sanfte Art und Weise angeschaut und auch aufgelöst werden.

Ich bin sehr dankbar für die Prozesse, die dort angestoßen wurden und auf eine wirklich kompetente Art und Weise begleitet wurden. Alle Übungen, die praktiziert wurden, waren sehr hilfreich und beruhten immer darauf, eigene Erfahrungen zu machen, die für mich teilweise auch sehr befreiend waren. Danke für diese wertvolle Arbeit.

Ich kann dieses Seminar von Herzen weiterempfehlen.«

• Doris Binder, 10.11.2021, nach einem Intensiv-Seminar

★★★★★ Stefan Pohl hat 4,93 von 5 Sternen vergeben.

»Die offene und warmherzige Art von Ralf Heske schafft eine Atmosphäre des Vertrauens, in der man gerne seine Komfortzonen verlässt und über sich hinauswachsen kann.

Besonders gut gefallen hat mir der Fokus auf das innere Spüren und das Erleben des eigenen Energiefeldes.

Die Antworten auf Fragen wie ›Wer bist du ohne deine Geschichte?‹ oder ›Was bist Du in Deiner Essenz?‹ werden im Seminar durch tägliches Training physisch erlebbar.«

• Stefan Pohl, 17.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar

► 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

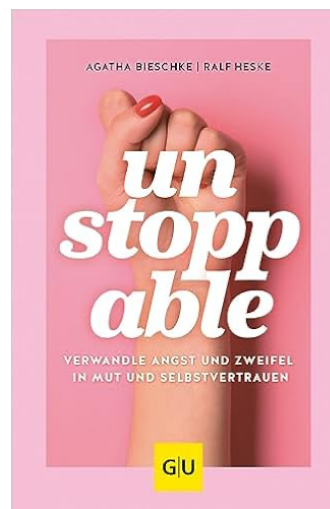
Seminarleiter • Ausbilder • Autor • Coach

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 0151 5245 2646

(auch Signal und WhatsApp)

mail@ralfheske.com www.ralfheske.com



► Hier geht's zur Anmeldung:

<https://bit.ly/intsem27>

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

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

Je früher du buchst, umso günstiger ist dein Preis.
Und umso eher bekommst du dein Wunsch-Zimmer.

Zur Anmeldung:
Scan den Code

