



RELEASING  
Freisein durch Loslassen -  
Coaching by Releasing  
mit Angela Langholf



**RELEASING**  
**Freisein durch Loslassen**  
Liebe leben und Erwachen im Herzen aus Gold

**Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten, sich selbst tiefer verstehen wollen und andere auf ihrem Weg begleiten möchten ...**

**Releasing Weiterbildung**

mit Angela Langholf  
Seit 1992 – das Original  
inkl. jährlicher  
Bretagnewochen

**... in helfenden, heilenden,  
lehrenden, kreativen oder  
leitenden Berufen ebenso wie im  
persönlichen Wachstum.**

## Weiterbildung

Die Ausbildung orientiert sich am Chakrenmodell als Landkarte menschlichen Bewusstseins und verbindet westliche Releasing-Arbeit mit östlicher Bewusstseinslehre. Gleichzeitig folgt sie keinem starren Schema: Die Inhalte werden lebendig vermittelt, greifen ineinander und passen sich den individuellen Prozessen der Gruppe an. Individuelle Themen, die bearbeitet werden, können dabei immer wieder neu auftauchen – oft auf einer tieferen Ebene, mit weiteren Facetten und erweiterten Zusammenhängen, sodass sie erneut betrachtet und in einer tieferen Schicht losgelassen werden können. Angela Langholf gestaltet die Ausbildung mit über 30 Jahren Erfahrung, großer Intuition und einem feinen Gespür für die Dynamik jeder Gruppe. Ihre Arbeit ist geprägt von Mitgefühl, Klarheit und menschlicher Wärme. Dabei bringt sie bewusst auch Leichtigkeit ein – in dem Wissen, dass nichts so heilig ist, dass man nicht auch darüber lachen kann. Während der dreijährigen Ausbildung findet alle zwei Monate ein Releasing Wochenende statt.

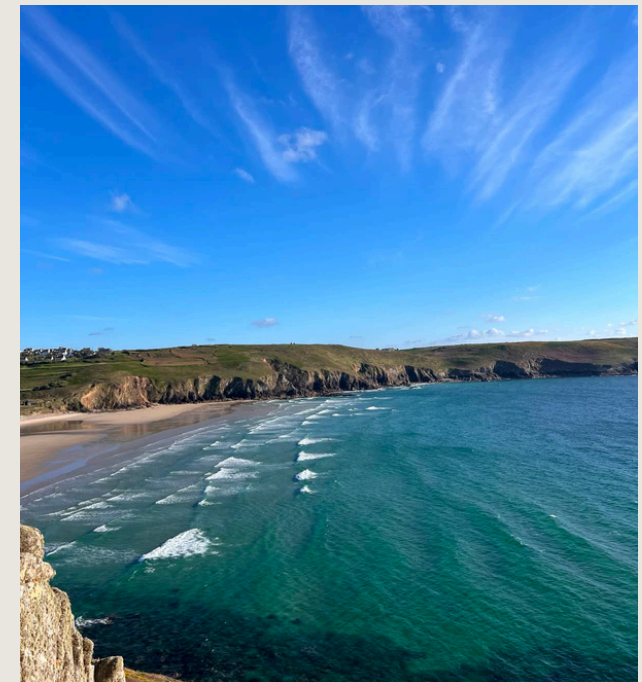


RELEASING  
Freisein durch Loslassen –  
Coaching by Releasing  
mit Angela Langholf



## Bretagne

Während der dreijährigen Ausbildung findet jährlich eine Woche in dem Seminar- und Gästehaus, dem “Atelier de la Vision”, im bretonischen Finistère, statt. Beim Loslassen tragen die Natur, das Meer und seine Küsten, die belebende Dynamik des Wetters sowie lokale Spezialitäten zur Erholung während innerer Prozesse, bei.



RELEASING



Freisein durch Loslassen -  
Coaching by Releasing  
mit Angela Langholf

## Was ist Releasing?

Releasing, entwickelt von Dr. E. E. und R. Lindwall und weiterentwickelt durch Markus (†2022) & Angela Langholf, ist zugleich Lebenskunst, praktische Lebensphilosophie, Bewusstseinsarbeit sowie Selbsthilfe- und Therapiemethode, die eine harmonische Lebensgestaltung im stetigen Wandel ermöglicht. Es findet erfolgreiche Anwendung in der ganzheitlichen Medizin und Psychotherapie, in der Bildung, im Coaching sowie in der Trauer- und Geburtsvorbereitung. Loslassen basiert auf dem Prinzip, innere Blockaden und verdeckte Potenziale systematisch freizusetzen. In den Sitzungen wird der/die Klient:in behutsam in einen Zustand der Entspannung und Selbstwahrnehmung geführt. In diesem inneren Raum werden Gefühle und Erinnerungen zugänglich, die im Alltag oft verborgen bleiben. Im achtsamen Dialog wird das Wahrgenommene betrachtet und durch sogenannte "Releasing-Sätze" bewusst ausgesprochen und losgelassen. Dies ermöglicht das Lösen von belastenden Identifikationen, Einstellungen, inneren Spannungen und Verhaltensmustern. Gleichzeitig öffnet sich der Zugang zu neuen Handlungsoptionen, Klarheit und Lebenswillen.

## Loslassen...

... wird hier als ein fortwährender Prozess verstanden, der sich durch das ganze Leben zieht. Es gibt keinen „fertigen“ Zustand, kein endgültiges Ankommen.

Das sogenannte „spirituelle Ego“ täuscht eine vermeintliche Vollkommenheit vor. Dadurch geht die Offenheit verloren, sich weiterhin kritisch mit eigenen Mustern, Gefühlen und wachstumshemmenden Verhaltensweisen auseinanderzusetzen. Dazu zählen der innere Saboteur und der innere Widersacher sowie destruktive Persönlichkeitsanteile, die zum Beispiel Selbstsabotage und Manipulation auslösen können. Releasing lädt dazu ein, wach, ehrlich und offen für echte Entwicklung zu bleiben.

## Ehemalige Klient:innen

„Wenn es um meine Seele und wirklich ernste Themen und kritische Situationen in meinem Leben geht, gehe ich schon seit vielen Jahren nur zu Angela und freue mich über jeden neuen Termin. Mit ihrer Lebenserfahrung, Warmherzigkeit, Humor und Intuition, fühle ich mich bei Ihnen immer wieder neu sehr gut aufgehoben und inspiriert.“

*Frauke D.R., Lehrerin, Hamm*

— — — — —

„Ich habe mich noch nie so gesehen, angenommen, erkannt und seelisch befreit gefühlt, wie durch das Loslassen mit Markus & Angela Langholf und ihrer ganz besonderen, liebevollen & wunderbar intuitiven Releasing-Arbeit.“

*Quintessenz zahlloser  
Teilnehmer:innen – Stimmen  
seit 1992*



## Seminarhaus



**Wochenweise buchbar für  
Seminargruppen sowie flexibel  
buchbar für Tourist:innen.**

Weitere Infos zum Seminarhaus:  
[www.geliebtes-cap-sizun.eu](http://www.geliebtes-cap-sizun.eu)



**RELEASING**  
Freisein durch Loslassen -  
Coaching by Releasing  
mit Angela Langholf

### **Website:**

[www.releasing.de](http://www.releasing.de)

### **Literatur:**

“Der Pfad des lebendigen  
Geistes” - Markus Langholf

“Releasing - Frei sein  
durch Loslassen: Ein  
Workshop mit Isa und  
Yolanda”- Markus Langholf

### **Einzel Sitzungen:**

Neben Ausbildungsseminaren  
begleitet Angela Langholf  
ihre Klient:innen in  
telefonischen oder  
persönlichen  
Einzel Sitzungen. Termine  
werden individuell  
vereinbart.

## Kontakt

**Angela Langholf**  
[malangholf@t-online.de](mailto:malangholf@t-online.de)  
**+49 171 674 122 0**

