

## Die Räume des Dunkelretreats



Arnold E. Wiegand

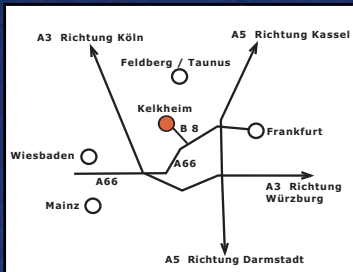
Coach  
Extremsportler  
Triathlon-Trainer  
Heilpraktiker für Psychotherapie

Arnold E. Wiegand  
Wiegand Beratung & Training  
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 8  
D - 65779 Kelkheim / Ts.  
Tel. 0 61 95 - 68 59 62

Info@Dunkelretreat.org  
www.Dunkelretreat.org  
www.Wiegand-Beratung.de

„Endlich habe ich eine störungsfreie  
Zeit in der ich mich nur um mein  
inneres Erleben und meine persönliche  
Entwicklung kümmern kann.“

### Anfahrtsskizze



[www.Dunkelretreat.org](http://www.Dunkelretreat.org)

Download: Infoblatt Dunkelretreat

# Dunkelretreat

„Wohltuende Ruhe!“ „Stille!“  
„Wirklich abschalten!“



„Es ist an der Zeit meine persönliche Entwicklung zu forcieren indem ich meine verschiedenen Bewusstseinschichten genauer als bisher erforsche.“

Manche Menschen erreichen es, sich mit Hilfe von Dunkelretreats beschleunigt zu entwickeln, indem

- sie sich ihrem Innenleben mit "unerledigten" Themen und der Auflösung von blockierenden Emotionen widmen, oder
- sie bisher nicht gelebte innere Ressourcen freilegen und aktivieren, oder
- sie eine größere Verbundenheit zur Natur/Schöpfung erreichen.

Unter einem Dunkelretreat versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt in völliger Dunkelheit und Reizarmut.

Der Aufenthalt im Dunkeln gehört zu den archaischen Methoden der Selbsterfahrung.

Manche vertreten die Auffassung, dass die Ursprünge der Dunkelretreats in allen alten Kulturen tausende von Jahren zurückliegen.

Überreicht durch:

„Endlich habe ich eine störungsfreie  
Zeit in der ich mich nur um mein  
inneres Erleben und meine persönliche  
Entwicklung kümmern kann.“

Der Aufenthalt im Dunkeln gehört zu den archaischen Methoden der Selbsterfahrung. Manche vertreten die Auffassung, dass die Ursprünge der Dunkelretreats in allen alten Kulturen tausende von Jahren zurückliegen.

Unter einem Dunkelretreat versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt in völliger Dunkelheit. Mit Hilfe eines Dunkelretreats wird der Fokus gezielt auf das eigene innere Erleben gerichtet. Dies ist eine natürliche Folge der Reizarmut und vor allem durch die Dunkelheit.

Im Gegensatz zum Alltag gibt es keine Ablenkung von auftauchenden Gedanken, Ideen, Träumen, Albträumen, Gefühlen, u.a.. Durch diese stark erhöhte Präsenz fällt es leichter sich mit diesen Themen und deren Hintergründen zu beschäftigen.

Meine Dunkelretreats bieten Menschen eine sehr gute Möglichkeit sich beschleunigt zu entwickeln. Abhängig von individuellen persönlichen Aspekten ist es möglich sich in kurzer Zeit eigenen Schatten zu stellen und nicht gelebte Ressourcen freizulegen.

Dauer: ab 2 Tage (Wochenende oder andere Wochentage). Termine nach Vereinbarung.  
Telefon 0 61 95 - 68 59 62

[www.Dunkelretreat.org](http://www.Dunkelretreat.org)

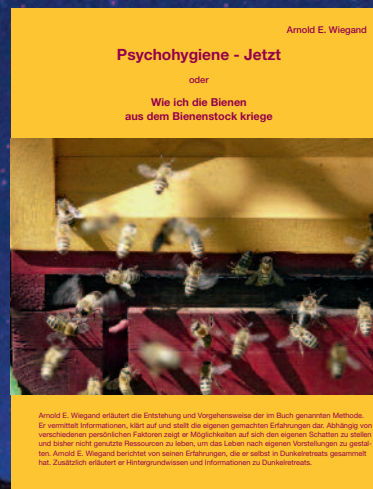
Download: Infoblatt Dunkelretreat

# Dunkelretreat

Eine intensive Form der Selbsterfahrung, um sich seinem Innenleben mit „unerledigten“ Themen, Auflösung von blockierenden Emotionen und der Aktivierung innerer Ressourcen zu stellen.

## Buch

„Psychohygiene - Jetzt“



ISBN 978-3-8448-0742-4

116 Seiten

14,95 € kostenloser Versand

Bestellung unter:

[www.Wiegand-Beratung.de](http://www.Wiegand-Beratung.de)

Download: Cover + Inhaltsverzeichnis

## Workshops

Innere Arbeit

Falls Sie keine geeignete Methode zur Verarbeitung und Integration von inneren Erlebnissen kennen, empfehle ich Ihnen zur Vorbereitung eines Dunkelretreats die Teilnahme an einem meiner Workshops.

Abhängig von der Teilnehmeranzahl und den Vorkenntnissen beträgt die Dauer 2 - 3 Stunden.

Termine auf Anfrage unter:  
Telefon 0 61 95 - 68 59 62