

Arnold E. Wiegand

49 Tage Dunkelretreat – Das innere Licht erleben

Die Methode ***Dunkelretreat nach Wiegand***® zeigt auf, wie eine Steigerung der Lebensqualität durch eine Persönlichkeitsentwicklung in der Reizüberflutung des Informationszeitalters möglich ist.



Format: 17 x 22 cm Einband: Hardcover Seitenanzahl: 252

Buchpreis: 19,99 € ISBN: 978-3-7460-6813-8 E-Book-Preis: 11,99 €

Bestellung und portofreie Zusendung: www.Wiegand-Beratung.de

"Die Dunkelheit bringt Klarheit über die eigenen Emotionen, Blockaden und Ressourcen."

Unter einem Dunkelretreat versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt in völliger Dunkelheit. Die Aufenthaltsdauer beginnt bei einigen Tagen und geht bis hin zu vielen Wochen.

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

Arnold E. Wiegand berichtet von seinen Erlebnissen in dem Dunkelretreat. Die 49 Tage führte er ohne fachliche Betreuung durch. Seine 12-jährige Erfahrung und seine selbst entwickelte Methode begleiteten ihn. Er beschreibt seine strukturierte Vorgehensweise und den Ablauf innerhalb des Dunkelretreats.

Zusätzlich erläutert er die Hintergründe von Dunkelretreats und ihre Wirkungsweise. Ebenso wie man durch eine Verringerung von Reizen seine Wahrnehmungsschwelle senkt, wird auch das Zugreifen auf unbewusste Inhalte erleichtert.

Desweiteren beschreibt er seine von ihm entwickelte individuelle und intuitive Traumanalyse. Die Dokumentation der eigenen Erlebnisse und das Roh-Manuskript dieses Buches notierte er sich in der Dunkelheit der 49 Tage.



Arnold E. Wiegand

Arnold E. Wiegand widmet sich seit 30 Jahren seiner persönlichen Entwicklung. Er weiß worauf es ankommt um innere Fortschritte zu erzielen. Der Fokus seiner individuellen Arbeit liegt im Umgang mit unerledigten Themen, der Auflösung von blockierenden Emotionen und dem Freilegen von bisher nicht genutzten Ressourcen.

Arnold E. Wiegand geht seit 12 Jahren in Dunkelretreats und verbrachte dabei ca. 160 Tage in der Dunkelheit.

Informationen und Videos: www.Dunkelretreat.org
www.Wiegand-Beratung.de



Inhalt

Der Autor	8
Bitte beachten Sie	12
Danksagung	15
Einleitung	16
Gestalten wir unseren Alltag, oder eher: Was macht der Alltag mit uns?	
Dunkelretreat - Was ist das?	20
Grundlagen und Hintergründe Das ist Folter! - Das ist <u>keine</u> Folter! Angenehme und unangenehme Wirkungen Eskalationsstufen des Lebens Wahrnehmungsbereiche Aktivitäten im Dunkelretreat	
Grundlegende Überlegungen zum Sein	49
Was ist Bewusstsein? Leben wir in einer Traum-Realität? Sind wir Teil einer holografischen Welt? Außerkörperliche Erfahrungen (AKE/OOBE)	
Innere Entwicklung durch Reizreduzierung	66
Bewusstsein + Unterbewusstsein oder Ein-Bewusstsein? Nutzen Reizreduzierung/Risiken Reizüberflutung Hochsensibilität (HSP) Meditation	
Die Methode: Dunkelretreat nach Wiegand[®]	94
Analyse – strukturierter Ablauf Gefühlsintegration Traumanalyse Schreiben in der Dunkelheit Wir sehen, was wir sehen wollen (und können)	
Protokoll: Dunkelretreat – 49 Tage	122
Schlusswort	240
Quellennachweis	244