Dunkelretreat | Arnold E. Wiegand

Arnold E. Wiegand
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 8
65779 Kelkheim / Ts.

Tel 0 61 95 - 68 59 62
Info@Dunkelretreat.org
www.Dunkelretreat.org

Informationsblatt Dunkelretreat

(auch für Paare)

Unter einem Dunkelretreat versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt für Tage oder Wochen in völliger Dunkelheit – rund um die Uhr.

Diese archaische Erfahrung zu machen ist keine Erfindung der Neuzeit, sondern wird seit dem Altertum in verschiedenen Kulturen bis heute durchgeführt.

Die Dunkelheit zieht unsere Aufmerksamkeit nach Innen. Die Aktivität des Geistes kommt zur Ruhe. In der inneren Ruhe / in der Stille können wir unterscheiden zwischen Wahrheit und Unwahrheit. Somit kommen wir der Essenz des Seins näher.

Du willst Deinem Leben eine authentische Richtung geben… ?

Du möchtest herausfinden was Deine Berufung ist und diese leben, aber Du weißt nicht wie das geht?
Du möchtest eine erfüllende Beziehung / Partnerschaft leben, und weißt nicht wie Du aus einschränkenden Verhaltensweise aussteigen kannst?

Oder allgemein ausgedrückt, Du möchtest Deine Blockaden auflösen und Deine nicht gelebten Ressourcen freilegen?

Ebenso wie Du Deinem Leben eine für Dich stimmige Richtung für eine erfüllende Beziehung / Partnerschaft und Berufung geben kannst.
Sodass Du mit Dir selbst endlich im Reinen bist, indem Du dem Ruf Deines Herzens bzw. Deiner Seele folgst…

Was ich Dir biete…
Kein festgelegtes Programm, kein allgemeines Wissen…
Sondern eine individuelle Unterstützung die auf Deinen Wahrnehmungen, Gefühlen und Lebenserfahrungen basiert.
Du und Dein Anliegen stehen im Vordergrund meiner Unterstützung.

Rahmenbedingungen und Leistungen

Räumlichkeiten
Die Räume sind die einzigen Räume im Dachgeschoss eines freistehenden Einfamilienhauses. Das Haus befindet sich in einer ruhigen Wohngegend in Kelkheim im Taunus, ca. 50 Meter vom Waldrand entfernt.
Es stehen zur alleinigen Nutzung bzw. als Paar zwei Räume mit 16 und 14 m², sowie ein Bad/WC zur Verfügung. In den Räumen befinden sich ein oder zwei Betten, ein Liegestuhl, drei Sessel, Meditationsbänkchen und Gymnastikmatten. So kannst Du/Ihr variieren und Platz nehmen, wo es Dir/Euch gerade behagt oder Körperübungen durchführen, um Deinen/Euren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Essen und trinken
Täglich frisches Obst oder Porridge, Nussmischungen mit Trockenfrüchten, gemischte Salate mit selbstgebackenem Brot aus Vollkorndinkelmehl oder abends ein warmes Gericht. Leichtes und schnell verdaubares Essen unterstützt die Verarbeitung der inneren Prozesse, da mehr Energie zur Verfügung steht.
Getränke - Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure oder Tee.

Hygiene
Übt vorher – z.B. mit geschlossenen Augen Zahnpasta auf die Zahnbürste aufbringen.

Notizen
Damit Du/Ihr alle Erfahrungen und Erkenntnisse zur späteren Erinnerung/Reflektion behaltet, bekommst Du/Ihr ein leeres Buch, in dem Du/Ihr Notizen vornehmen könnt. Damit haben wir beste Erfahrungen gemacht, da durch die Fülle an Wahrnehmungen in dieser Zeit vieles in Vergessenheit geraten könnte. Hierzu gibt es ein Video, um vorher das Schreiben zu üben.

Lüftung
Die vorhandenen Fenster können wegen der Abdunkelung nicht geöffnet werden.
Die Versorgung mit Frischluft erfolgt über ein Lüftungssystem, das frische Luft von Außen zuführt. Dieses Lüftungssystem könnt Ihr eigenständig bedienen.

Gespräche
Morgens bringe ich Essen und stehe für ein kurzes Gespräch zur Verfügung.
Nachmittags stehen ich für ca. 60 Minuten für ein Gespräch zur Verfügung. Dabei kannst Du Deine/ Eure bisherigen Erlebnisse, Gefühle oder Gedanken besprechen.
Das Betreten der Räume wird durch das Klingeln einer Glocke und Rufen angekündigt.

Wohlbefinden
Um Dir/Euch das Einleben zu erleichtern, besprechen wir detailliert welche Möglichkeiten die Räume bieten und wie Du/Ihr den Tagesablauf gestalten könnt. In der Realität kann das Dunkelretreat möglicherweise anders verlaufen als geplant. Falls doch mal ein Moment unbehaglich ist, steht eine Taschenlampe zur Verfügung. Das Dunkelretreat kann jederzeit vorzeitig beendet und die Räume bzw. das Haus verlassen werden. Vor diesem Schritt stehe ich gerne für ein reflektierendes Gespräch zur Verfügung. Für den Notfall steht ein Hausnotruf-Sender zur Verfügung.

Sonstiges
In den Räumen ist es untersagt zu rauchen, Alkohol oder andere Drogen zu konsumieren.

Dauer des Dunkelretreats und Honorar - Termine nach Vereinbarung
Aufenthaltsdauer für einzelne Menschen ab 3 Tage. Pro Tag 180.- €

Aufenthaltsdauer für Paare:	3 Tage – Preis pro Paar	1.100 €
	5 Tage – Preis pro Paar	1.750 €
	7 Tage – Preis pro Paar	2.300 €

Anreise jeweils am Abend vorher, Abreise am Morgen nach dem letzten Tag.
In dem Preis sind Gespräche, Essen, Getränke, leeres Buch und Endreinigung enthalten.

Termine und eine andere Aufenthaltsdauer nach Absprache.
Ebenso wenn eine sehr einschränkende finanzielle Situation vorliegt.

Nachhaltigkeit ist mir/uns wichtig. Das was im Dunkeln an neuen Wegen gestartet wurde, soll auch im Alltag integriert werden. Deshalb biete ich/wir 3 Video-Gespräche in den ersten drei Monaten nach dem Dunkelretreat an. Diese Gespräche kosten nichts zusätzlich – sie sind im obigen Preis als feste Leistung enthalten...

www.Dunkelretreat.org **Info@Dunkelretreat.org** **Tel 0 61 95 - 68 59 62**

Weitere Informationen für Paare: www.Begegnung-in-Liebe-und-Freundschaft.de