

Informationsblatt Dunkelretreat

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.

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, Alpträumen, Gefühlen, u.a.. Durch diese stark erhöhte Präsenz fällt es leichter sich mit diesen Themen und deren Hintergründen zu beschäftigen.

Wichtig ist es, über Methoden zu verfügen, um mit den auftauchenden Themen konstruktiv und zielgerichtet umzugehen. Dann kann man sich seiner eigenen Persönlichkeit mit bisher ungelösten Themen stellen. Ebenso besteht die Möglichkeit bisher unbekannte persönliche Ressourcen zu erkennen.

Zur Unterstützung einer zielgerichteten Verarbeitung der Erlebnisse und Wahrnehmungen stehe ich Klienten während des Dunkelretreats für Gespräche täglich für eine Stunde zur Verfügung.



Der Ablauf des Dunkelretreats

In einem Vorgespräch sprechen wir über Ihre Erwartungen, Ihre körperliche und psychische Verfassung, eventuell vorhandene mentale Methoden und die geplante Dauer.

In dem Vorgespräch erläutere ich die Rahmenbedingungen für das Dunkelretreat:

- Essen und trinken
- frische Luft
- Notizen machen
- Gespräche mit mir
- Umgang mit inneren Wahrnehmungen
- Erkrankungen, die gegen eine Teilnahme sprechen

Sofern wir beide zur Überzeugung gelangt sind, dass ein Dunkelretreat für Sie von Nutzen sein könnte, besprechen wir mögliche Termine und Sie können sich bei Interesse bei mir anmelden. Vor dem Beginn des Dunkelretreats erhalten Sie eine ausführliche Einweisung in die Räumlichkeiten und wir besprechen den gesamten Ablauf.

Nach dem Dunkelretreat findet ein Abschlussgespräch statt.



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.

Die Rahmenbedingungen und Leistungen

Räumlichkeiten

Die Räume, die Sie nutzen, 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 Ihnen zur alleinigen Nutzung zwei Räume mit 16 und 14 m², sowie ein Bad/WC zur Verfügung. In den Räumen befindet sich ein Bett, ein Liegestuhl, drei Sessel und Gymnastikmatten. So können Sie variieren und Platz nehmen, wo es Ihnen gerade behagt oder Körperübungen durchführen, um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.



Essen und trinken

Sie erhalten täglich frisches Obst von verschiedenen Obstsorten, Nussmischungen mit Trockenfrüchten, Salate oder Smoothies. Leichtes und schnell verdaubares Essen unterstützt die Verarbeitung der inneren Prozesse, da mehr Energie zur Verfügung steht. Sie können zwischen Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure wählen.

Hygiene

Üben Sie vorher – z.B. mit geschlossenen Augen Zahnpasta auf die Zahnbürste aufbringen.

Notizen

Damit Sie alle Erfahrungen und Erkenntnisse zur späteren Erinnerung/Reflektion behalten, bekommen Sie von mir ein leeres Buch (Hardcover, 160 Seiten), in dem Sie Notizen vornehmen können. Damit habe ich beste Erfahrungen gemacht, da durch die Fülle an Wahrnehmungen in dieser Zeit vieles in Vergessenheit geraten könnte.

Lüftung

Die vorhandenen Fenster können wegen der Abdunkelungsfolie nicht geöffnet werden.

Die Versorgung mit Frischluft erfolgt über ein Lüftungssystem, das frische Luft von außen zuführt. Dieses Lüftungssystem wird über eine Zeitschaltuhr oder einen An/Aus-Schalter gesteuert. Zu Beginn stelle ich Ihnen die Zeitschaltuhr nach Ihren Bedürfnissen und der zu erwartenden Außentemperatur ein (z.B. im Sommer kühle Luft in der Nacht einleiten). Änderungswünsche führe ich gerne während der täglichen Gespräche durch.

Gespräche

Einmal täglich stehe ich für ca. 60 Minuten für ein Gespräch zur Verfügung. Dabei können Sie Ihre bisherigen Erlebnisse oder Gedanken reflektieren. Ebenso könnte ich Sie in der Verarbeitung und Integration von inneren Prozessen – z.B. durch meine Methode – unterstützen.

Sollten Sie kein Gespräch wünschen, respektiere ich dies natürlich. Sie können sich auch von Tag zu Tag neu entscheiden. Zusätzlich schaue ich einmal täglich (tagsüber) nach Ihnen und erkundige mich nach Ihrem körperlichen und psychischen Befinden. Das Betreten der Räume kündige ich durch das Klingeln einer Glocke und Rufen an.

Wohlbefinden

Um Ihnen das Einleben zu erleichtern, besprechen wir detailliert welche Möglichkeiten die Räume bieten und wie Sie den Tagesablauf gestalten können. In der Realität kann das Dunkelretreat möglicherweise anders verlaufen als geplant. Falls doch mal ein Moment für Sie unbehaglich ist, steht für Sie eine Taschenlampe zur Verfügung. Sie können jederzeit das Dunkelretreat vorzeitig beenden und die Räume bzw. das Haus verlassen. Vor diesem Schritt stehe ich gerne für ein reflektierendes Gespräch zur Verfügung. Für den Notfall steht Ihnen ein Hausnotruf zur Verfügung. Sie erhalten einen Sender den Sie an einem Band um den Hals oder am Handgelenk tragen können.

Sonstiges

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

Dauer des Dunkelretreats und Honorar - Termine nach Vereinbarung

Aufenthaltsdauer ab 3 Tage. Pro Tag 140.- € Preise ab 3 Wochen auf Anfrage.

In dem Preis sind Gespräche, Essen, Getränke, leeres Buch und Endreinigung enthalten.

Anreise am Abend vor dem eigentlichen Beginn (18-19 Uhr). Diese Übernachtung ist kostenfrei.

Abreise am Abend des letzten Tages (gegen 19 Uhr). Falls ein Teilnehmer eine längere Fahrtzeit hat, kann er – ebenfalls kostenfrei – eine weitere Übernachtung in den Räumen verbringen um dann besser an die Alltagsrealität angepasst die längere Rückreise anzutreten.

Gemäß § 19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.

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