

## Die Räume des Dunkelretreats

Für Sie zur alleinigen Nutzung.



Arnold E. Wiegand

Coach  
Extremsportler  
Triathlon-Trainer  
Heilpraktiker für Psychotherapie

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

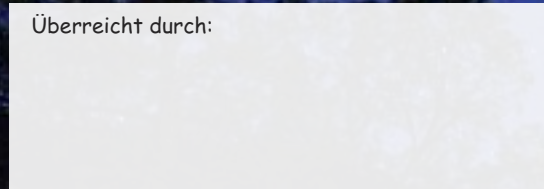
[Info@Dunkelretreat.org](mailto:Info@Dunkelretreat.org)

Informationen und Videos unter:  
[www.Dunkelretreat.org](http://www.Dunkelretreat.org)

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



Überreicht durch:



# Dunkelretreat

Entwicklungen in und durch  
die Dunkelheit

Mehr Klarheit, Kreativität und Kraft  
- Privat und im Beruf



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

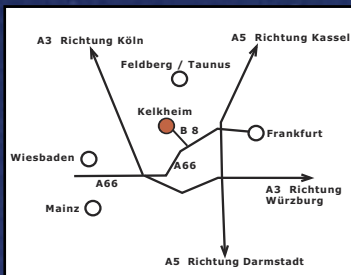
Manche vertreten die Auffassung, dass die Ursprünge der Dunkelretreats in allen alten Kulturen tausende von Jahren zurückliegen.

Dunkelretreats bieten die Möglichkeit sich beschleunigt zu entwickeln, indem

- die eigenen Bewusstseinschichten genauer erforscht werden,
- blockierende Emotionen/Themen aufgelöst werden,
- innere Ressourcen freigelegt und aktiviert werden, sowie
- eine größere Verbundenheit zur Natur/Schöpfung erreicht wird.

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

### Anfahrtsskizze



Informationen und Videos unter:  
[www.Dunkelretreat.org](http://www.Dunkelretreat.org)

Download: Infoblatt Dunkelretreat



„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 3 Tage. Für eine vertiefende Erfahrung empfehle ich eine Dauer ab 7-10 Tagen.  
Termine nach Vereinbarung.  
Telefon 0 61 95 - 68 59 62

Informationen und Videos unter:  
[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 49 Tage Dunkelretreat – Das innere Licht erleben

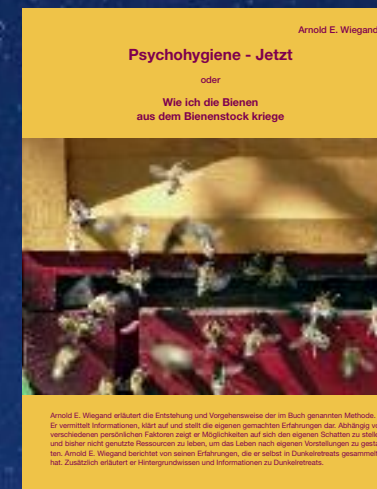


ISBN 978-3-7460-6813-8  
252 Seiten  
19,99 € Portofreie Zusendung

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

Download: Cover + Inhaltsverzeichnis

## Buch Psychohygiene - Jetzt



ISBN 978-3-8448-0742-4  
116 Seiten  
14,95 € Portofreie Zusendung

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

Download: Cover + Inhaltsverzeichnis