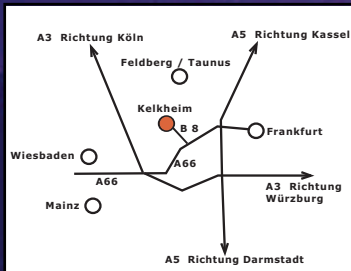


Die Räumlichkeiten



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

Anfahrtsskizze



www.Dunkeltherapie.org

Download: Infoblatt Dunkeltherapie



Arnold E. Wiegand

Coach
Extremsportler
Triathlon-Trainer
Heilpraktiker für Psychotherapie

Arnold E. Wiegand
Heilpraktiker für Psychotherapie
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 8
D - 65779 Kelkheim / Ts.
Tel. 0 61 95 - 68 59 61

Info@Psychohygiene-Jetzt.de

www.Dunkeltherapie.org

www.Psychohygiene-Jetzt.de

Dunkeltherapie

„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.

„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 einer Dunkeltherapie versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt in völliger Dunkelheit. Mit Hilfe einer Dunkeltherapie 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.ä.. Durch diese stark erhöhte Präsenz fällt es leichter sich mit diesen Themen und deren Hintergründen zu beschäftigen.

Meine Dunkeltherapie bietet 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.

www.Dunkeltherapie.org

Download: Infoblatt Dunkeltherapie

Dunkeltherapie

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

Der Ablauf der Dunkeltherapie:

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 die Dunkeltherapie:

- 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 eine Dunkeltherapie für Sie von Nutzen sein könnte, besprechen wir mögliche Termine und Sie können sich bei Interesse bei mir anmelden. Vor dem Beginn der Dunkeltherapie erhalten Sie eine ausführliche Einweisung in die Räumlichkeiten und wir besprechen den gesamten Ablauf.

Nach der Dunkeltherapie findet ein Abschlussgespräch statt.

Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich unter:
Telefon 0 61 95 - 68 59 61
Info@Psychohygiene-Jetzt.de

Workshops - Innere Arbeit

Falls Sie keine geeignete Methode zur Verarbeitung und Integration von inneren Erlebnissen kennen, empfehle ich Ihnen zur Vorbereitung einer Dunkeltherapie 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 61