

Informationsblatt Dunkelklausur

Meine Dunkelklausur bietet Menschen – sowie Paaren - 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.

Dunkelklausur im Taunus - Persönlichkeit stärken

Unter einer Dunkelklausur versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt von mehreren Tagen oder Wochen in völliger Dunkelheit und Reizarmut. Durch diese Rahmenbedingungen und die damit verbundene veränderte Gehirnchemie verlagert sich der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit ganz automatisch auf Ihr persönliches Innenleben.

Sie werden erfahren, wie bereichernd es ist, wenn einschränkende kognitive Filter reduziert werden, um die oft dominierende linke Gehirnhälfte mit der rechten Gehirnhälfte zu balancieren. Sie werden erfahren, wie es dann möglich ist sich für Ihre gesteigerte Intuition/Kreativität zu öffnen um so ungelöste Themen anzuschauen und nicht gelebte Ressourcen zu aktivieren. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie belastende Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer in konstruktive Bahnen lenken können.

Meine Dunkelklausur erfordert einen gewissen Mut, innere Stärke und Entschlossenheit um die eigenen Bewusstseinschichten zu erforschen und sich seinen Schatten bzw. Ressourcen zu stellen.

Mit meiner Dunkelklausur wende ich mich an Persönlichkeiten (und Paare), die in Ihrem Leben schon einiges erreicht haben, und nun Ihre Entwicklung beschleunigen wollen. Oft liegen die Zielsetzungen der TeilnehmerInnen in den Bereichen Persönlichkeit stärken, Innehalten – innere Ruhe, Selbstorganisation, Mitarbeiterführung, Work-Life-Balance, Prävention Burn-Out und Gesundheit, höhere Leistungsfähigkeit, Steigerung der Kreativität/Intuition. Manche Klienten gehen in eine Dunkelklausur um sich eine Auszeit für die Inspiration und Ideensammlung bei Projekten zu nehmen.

Die Dunkelklausur absolvieren Sie alleine (oder als Paar). In dieser Zeit stehen Ihnen zwei Räume (16 + 14 m²) plus Bad zur alleinigen Nutzung zur Verfügung. Um die gemachten Erfahrungen zu reflektieren und optimal zu integrieren stehe ich zweimal täglich für Gespräche zur Verfügung. Besonders beliebt und effektiv ist ein Aufenthalt von 7 Tagen. Der Beginn und das Ende ist meistens Freitag Abend. Nach Absprache kann der Beginn auch an anderen Wochentagen erfolgen. Die Dauer der Dunkelklausur kann ebenfalls variabel gehandhabt werden.



Eingesetzte Methoden

Der Aufenthalt in der Dunkelheit wird seit ewiger Zeit in vielen alten Kulturen (z.B. Tibet, Indien) – auch heute noch – zur beschleunigten Entwicklung praktiziert.

Die Dunkelklausur wird in 100%-iger Dunkelheit (rund um die Uhr) und Reizarmut durchgeführt. Diese sensorische Deprivation löst automatisch mentale, psychische und körperliche Veränderungen aus. Der Fokus der Aufmerksamkeit wird sofort nach innen gelenkt.

Durch das ablenkungsfreie Beobachten der inneren Vorgänge ist es abseits der Alltagshektik möglich rasch zu einem Kernthema vorzudringen. Durch die erhöhte Produktion des körpereigenen Hormons Melatonin findet eine verstärkte Entspannung, schnelle Regeneration und eine Veränderung der Gehirnchemie statt.

In der Summe steigt die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und es findet eine Hemisphären-Synchronisation statt. Dies ermöglicht laut C.G.Jung sich dem Informationskanal zum Unbewussten / zur Intuition zu öffnen.

Es finden täglich Einzelgespräche statt um die gemachten Erfahrungen sowie Erkenntnisse zu reflektieren und diese zu integrieren. Mit meiner Anleitung werden Sie es lernen Notizen über alles wichtige in der Dunkelheit durchzuführen um die Erkenntnisse zu dokumentieren und den Kopf für neue Erkenntnisse frei zu machen.

Bei Bedarf leite ich dazu an belastende und bisher nicht gelebte Emotionen auszudrücken und zu integrieren (Gefühlsintegration).

Die Dunkelheit bringt Ihnen Klarheit über Ihre Emotionen, Blockaden und Ressourcen.

Der Ablauf der Dunkelklausur

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 Dunkelklausur:

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

Nach der Dunkelklausur findet ein Abschlussgespräch statt.

Falls Sie keine geeignete Methode zur Verarbeitung und Integration von inneren Erlebnissen kennen, unterstütze ich Sie durch meine Erfahrung und Methode.

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 oder Tee 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 können Sie eigenständig bedienen.

Gespräche

Nachmittags 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. Morgens bringe ich Ihnen Essen und stehe für ein kurzes Gespräch zur Verfügung, bzw. 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 die Dunkelklausur möglicherweise anders verlaufen als geplant. Falls doch mal ein Moment für Sie unbehaglich ist, steht für Sie eine Taschenlampe zur Verfügung. Sie können jederzeit die Dunkelklausur 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 160.- € Preise ab 3 Wochen auf Anfrage.

Für Paare: Aufenthaltsdauer ab 7 Tage. Pro Tag 240.- €

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.Dunkelklausur.de Info@Dunkelklausur.de Tel 0 61 95 - 68 59 62