



Saskia John

Bewusstsein • Transformation • Heilung



AUTORENINFO

Buch und Autoreninfo

Saskia John



SASKIA JOHN

IM DUNKEL RETREAT

26 Tage Dunkelheit
– Ein Bewusstseinsexperiment

324 Seiten
Euro 19,90 [D]
ISBN: 978-3-946959-95-3
Reichel Verlag
Erschienen: 15.02.2022

Bist Du bereit, die Kontrolle abzugeben?
Finde Ruhe, gewinne Klarheit und entdecke dein wahres Selbst.

Über das Buch

In einer Welt der digitalen Reizüberflutung und Dauerberichterstattung wählt Saskia John einen anderen Weg. Sie verbringt 26 Tage und Nächte in Stille ohne Licht. Jenseits von Handy, Laptop und To-Do-Listen ist sie in der Finsternis ausschließlich auf sich selbst zurückgeworfen.

Die Autorin verliert ihr Zeitgefühl und ist gezwungen, die Kontrolle abzugeben. Ihre Gefühle und Erinnerungen kommen ungebremst an die Oberfläche. Sie beginnt, ihren Seelenkeller aufzuräumen. Mit einem Diktiergerät hält sie ihre Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse fest.

Der Dunkelraum liegt im Dachgeschoss eines Hauses. Die Fenster sind mit schwarzer Folie abgedunkelt. John hat ein Bett, ein Meditationskissen und ein eigenes Badezimmer zur Verfügung. Aufwachen, Essen, Duschen, Toilette, – alles passiert im Dunkeln. In diesen dreieinhalb Wochen hat sie täglich nur für eine Stunde mit einer Soziologin Kontakt.

Der Leser begleitet John auf eine Reise in eine völlig neue Welt. Wenn wir uns in die Dunkelheit zurückziehen ...

- sind wir ausschließlich und 24/7 mit uns selbst konfrontiert.
- blicken wir nach innen und entdecken uns selbst neu.
- geben wir die Kontrolle ab und stellen uns verdrängten Gefühlen.
- hören wir unsere innere Stimme und gewinnen Klarheit über wichtige Entscheidungen.
- finden wir tiefen Frieden und verbinden uns mit etwas Größerem.

Die Beschreibungen der Autorin animieren den Leser, selbst ein Dunkelretreat durchzuführen. Eine solche Möglichkeit bietet Saskia John in ihrer Praxis in Berlin Teltow an, wo drei Räume zur Verfügung stehen.

WEITERE INFORMATIONEN: <https://www.saskiajohn.de/dunkelretreat/>



Über die Autorin

Saskia John wurde in der ehemaligen DDR geboren und studierte dort Veterinärmedizin. Nach der Wende absolvierte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Seit 1994 arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis. Sie unterstützt Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu Heilung und spirituellem Wachstum.

Dabei greift sie auf langjährige Erfahrung in der Trauma Heilung, Inneren-Kind-Arbeit und in der Begleitung von Dunkelretreat-Prozessen zurück. Ihre Arbeit ist geprägt von Reisen nach China und Japan, die sie mit fernöstlichen Heilmethoden in Berührung kommen lassen.

Das Dunkelretreat ist ihr Herzens- und Forschungsprojekt. Sie selbst verbrachte insgesamt 62 Tage in absoluter Dunkelheit. „26 Tage Dunkelheit - Ein Bewusstseins-Experiment“ ist ihr zweites Buch.

Was ist ein Dunkelretreat?

Ein Dunkelretreat ist eine Art Klausur, die bewusstseinsweiternde Prozesse auslöst. Es ist eine Methode sich selbst tiefer zu erfahren und Antworten auf persönliche Fragen zu finden.

Eremiten, Mönche und Mystiker praktizieren die Dunkeltherapie seit tausenden von Jahren. Tibetische Lamas verbleiben zwischen 49 Tagen bis 3 Jahren in der Dunkelheit. Sie durchlaufen diesen Prozess mehrmals in ihrem Leben, um ihren Wesenskern tiefer zu erfahren.

Menschen, die ein Dunkelretreat machen, können ihr Gehirn umprogrammieren oder neu verschalten. Je länger sie sich in die Dunkelheit zurückziehen und jegliche Ablenkung von außen wegfällt, umso tiefer und nachhaltiger sind die Veränderungen in Psyche und Körper.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER: www.saskiajohn.de und www.youtube.com/c/SaskiaJohn

PRESSEKONTAKT: Carolin Bongartz – Pressearbeit für Experten und Autoren | 0151 22979831 | Carolin@Carolin-Bongartz.de | www.Carolin-Bongartz.de