



## MEDITATIONSART IN VÖLLIGER DUNKELHEIT

**Dark Yoga® zur Stresslinderung.** Dunkelheit wird meist als etwas Negatives betrachtet. Die meisten Menschen haben Angst vor ihr und suchen gezielt nach so vielen Lichtquellen wie möglich. Seit Urzeiten ist Dunkelheit eine Kraft, die die Menschheit aber nicht nur beängstigt, sondern auch fasziniert und die gezielt von einigen gesucht wird. Im Zuge von Dark Yoga® soll man dieser Ur-Kraft wieder näherkommen. Suyin Orłowski, Yogastudierende, Trainerin und Künstlerin bietet InteressentInnen Dunkelmeditation-Begleitung an und Buchautorin Saskia John beschäftigt sich schon seit Jahren mit dem Thema und hat dazu ihre Erfahrungen niedergeschrieben. In ihrem Buch „In den Tiefen meiner Seele“ arbeitet sie auf eindrucksvolle Weise ihre beiden Meditationsphasen von 12 bzw. 24 Tagen auf.

Dark Yoga® kann jedem Menschen behilflich sein. Diejenigen, die Abstand vom stressigen Alltag, sich mit sich selbst beschäftigen, Sinne schärfen oder sich über Dinge klar werden wollen, finden einen neuen Weg zur Erkenntnis. Eine sehr emotionale Reise durch die völlige Dunkelheit ist einem auf jeden Fall garantiert ...

**Info:** Über ihre eigenen Erfahrungen mit DARK YOGA® erzählen Suyin Orłowski und Saskia John im Zuge der Esoterikmesse von 1. bis 3. November in der Wiener Stadthalle.

