

# Dunkelraum

Im Namen Deiner Seelentiefe

Beate Latour

Du BIST in DEINEM RAUM

Du RUHST

Du ERHOLST Deine SINNE

STILLE

Du FLIESST und lässt los

ERSCHAFFST neuen RAUM in Dir

Tauchst in Dich hinein

erholst Dich von vielem Tun

Du findest Dein SEIN

Deine SEELENTIEFE

Du KOMMST AN

Bei Dir ZU HAUSE

Du verdaust

Du wirst LANGSAMER

Du LAUSCHST nach INNEN

Du EMPFÄNGST

Du TRÄUMST...

WER BIST DU WIRKLICH?

## **Du erschaffst Dir Deinen Dunkel-Raum**

Ein möglichst STILLES Zimmer.  
Hier verbringst Du alleine deine Nacht und Deinen Tag.  
SEI HIER MINDESTENS 12 in 24 Stunden, gerne länger.  
Liegend – fühlend – träumend.  
Du besorgst Dir eine Augenbinde, die keinerlei Licht hindurchlässt.  
So „tappst“ Du auch im ganz Dunkeln zur Toilette.  
Bleibst GANZ IN und BEI DIR.  
In Deinem Dunkel-Raum TUST DU NICHTS.  
Oder ausschließlich, wozu Du LUST hast.  
In der verbleibenden Zeit fährst Du Deine übliche Aktivität herunter.  
Bist so Termine-arm wie möglich – vielleicht sogar TERMINFREI?  
Du erschaffst Dir so viel FREIE SEINS-ZEIT in diesen Tagen -  
wie Du sie Dir gönnst.  
DU ENTSCHEIDEST, WIE TIEF DU DICH EINLÄSST.  
Du nimmst keine festen Speisen zu Dir.  
Kraftvolle passiert Gemüsesuppe.  
Du isst und trinkst so viel DU ES BRAUCHST.  
DU SPÜRST IN JEDEM MOMENT, WAS GUT FÜR DICH IST.  
Es geht uns nicht um Askese und Durchhalten,  
sondern um PURE SELBSTFÜHRSORGE und GENUSS.

## **Fühlst Du Dich gerufen?**

Fühlst Du Resonanz in Dir?  
Hast Du Herzklopfen, während Du das gerade liest?  
Deine Seele ruft „Ja, das möchte ich!“  
Dann richte Dich aus und melde Dich an.  
SEI SELBST SCHÖPFERIN DEINER WIRKLICHKEIT.  
Tobt ein kleiner Wirbelsturm aus Ja und Nein in Dir?  
„Sprich“ mich per Mail an: [praxis-latour@freenet.de](mailto:praxis-latour@freenet.de)

## **Ganz praktisch:**

Jeder der **TELEFON-KREISE** trifft sich von **16 bis 19 Uhr**.  
**4. Dezember 2025: Vorbereitungs-Telefon-Kreis.**  
Allabendlicher Kreis mit intensiver Seelenarbeit.  
Liebevolle Unterstützung und Reflexionen durch den Kreis.  
**12. bis 16. Dezember 2025.**  
Unsere erste Dunkel-Nacht startet nach dem ersten Kreis am 12.12.25.  
Mein Honorar: 350€ für die gesamte Zeit (6 Kreise).  
Deine Anmeldung (per Mail) ist verbindlich, sobald mir 50€ vorliegen.  
Die Kontodaten erfährst Du bei Deiner Anmeldung.

Herzlich  
Beate Latour  
Achtsame Hüterin der Kreise