



### 05.05.24, 09.05.24: Atemmeditation – Quantum Light Breath

*Im Atem durchdringt uns das Göttliche, im Atem berühren sich Himmel und Erde.*

In vielen Kulturen gilt der Atem als Sitz der Lebenskraft: Atman und Prana (Indien), Qi (China), rûah (Judentum) und Pneuma (Christentum). Auch viele moderne Methoden zur Entspannung, Therapie und Persönlichkeitsentwicklung arbeiten mit dem Atem.

**Quantum Light Breath (QLB)** ist eine einstündige, angeleitete Atemmeditation mit evokativer Musik. Die Methode wurde von dem Mystiker Jeru Kabbal entwickelt. Sie beruht auf der Grundlage von Vipassana, einer über 2500 Jahre alten Meditation. Vipassana bedeutet im Buddhismus „Einsicht“.

In der QLB können Programme, Muster und Blockaden, die im Unterbewussten verankert sind, gelockert und über den Atem aufgelöst werden.

Dies führt zu:

- freierer Atmung
- Reinigung von Körper, Geist und Seele
- Öffnung für die Existenz im Hier und Jetzt
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Befreiung von hemmenden Mustern und Blockaden
- leichterem Loslassen von Ängsten und Spannungen
- Transformation von Stress und Ärger
- Ausdehnung des Energiefeldes und Erweiterung des Bewusstseins

Wertschätzung: Spendenbasis (Richtwert 15 € )