



## QLB (Quantum Light Breath)



### Meditatie-avonden

#### *Gericht op de ademhaling als bron van helderheid*

De QLB is een actieve ademmeditatie, gebaseerd op Vipassana, een 3000 jaar oude meditatietechniek. Door een diepe, volle ademhaling en inspirerende muziek wordt het meditatieproces ondersteund en versterkt.

De QLB wordt gedurende ± 1 uur op cd ingesproken en begeleid door de ontwerper ervan, Jeru Kabbal (Engels) of door Taetske Kleijn (Nederlands).

Je geeft jezelf als het ware een energiedouche, om lichaam, geest en 'ziel' te openen naar een directe ervaring van het alomvattende hier & nu.

De QLB kan je persoonlijke groei versnellen. Oud zeer, oude woede, angsten en verdriet zitten in je lichaam opgesloten. De meditatie nodigt je uit om die los te laten, waardoor ze via de adem hun weg naar buiten kunnen vinden en de directe levensenergie weer tot je beschikking komt.

Je kunt deze meditatie ervaren als een moment van innerlijke opruiming, waarin je ogen zich openen naar het wonder dat zich hier & nu -in en om je heen- afspeelt.

*"Adem diep door - Ontdek je ware natuur.*

*Het is de moeite waard."*

*Jeru Kabbal (1930-2000)*

Het is prettig als je enige ervaring hebt en vertrouwd bent met het verruimen van je ademhaling.



Een avond kost 12,50 euro.

Indien je interesse gewekt is, geef je naam & telefoonnummer dan aan mij door, zodat ik je op de hoogte kan brengen van de eerstvolgende datum.

Jacqueline Mertens