

# Atme Dich frei (Köstendorf)

Der "Quantum Light Breath" ist eine **einstündige**, wirkungsvolle Atemmeditation die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt.

Der im Sitzen durchgeführte und mit Musik unterlegte Atemprozess beschleunigt Deinen persönlichen Wachstumsprozess, in dem er alte Programme, Muster und Blockaden, die noch im Unterbewusstsein verankert sind, lockert und schließlich über den Atem auflöst.

- ✓ Reinige Körper, Geist und Seele
- ✓ Öffne Dich der Existenz im Hier und Jetzt
- ✓ Stärke Deine Selbstheilungskräfte
- ✓ Lass Deine festgehaltenen Ängste und Spannungen los
- ✓ Befreie Dich von hemmenden Mustern und Blockaden
- ✓ Transformiere Stress und Ärger
- ✓ Dehne Dein Energiefeld aus, erweitere Dein Bewusstsein

Die Atem-Meditation, Quantum Light Breath®, von JeruKabbal, basiert auf Vipassana, einer 3000 Jahre alten Meditation, die einfach und effektiv ist und überraschend schnell zu mehr Klarheit und Wohlbefinden führt.

## Was geschieht durch die Meditation?

Zunächst stelle Dich auf eine tiefe und kraftvolle Veränderung ein, die Du an Dir wahrnehmen wirst, wenn Du diese Meditation öfters praktizierst. Es werden alle Ebenen Deines Seins von Unreinheiten und Giften gereinigt, sowohl auf der physischen, mentalen, emotionalen als auch der spirituellen Ebene.

**Wann: Donnerstag 1x im Monat von 19:00 – 20:15 Uhr**

**Termine: 11.04./23.05./13.06.19/05.07.(FR)/08.08./12.09./03.10./07.11./12.12.**

**Wo: Gesundheitsschmiede,  
Enharter Straße 3, 5203 Köstendorf**

**Beitrag: 5 Abende € 110 / Einzelpreis € 25/  
1.Besuch/ Kennenlern-Preis € 15 (einmalig)**

**(bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkflasche und vorher wenig/nichts Essen)**

**Anmeldung unter**

**Birgits Beratungssoase Tel. +43 664 273 34 36 [birgit@beratungsoase.at](mailto:birgit@beratungsoase.at)**

[www.beratungsoase.at](http://www.beratungsoase.at)