



QLB - Quantum Light Breath®

Atme dich frei!

Was ist die QLB?

- eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation – zugleich kraftvoll und sanft
- ein mit Musik unterlegte Atemprozess in 3 Phasen
- entwickelt von Jeru Kabbal auf der Grundlage von Vipassana, einer über 2500 Jahre alten Meditation
- einfach, effektiv, befreiend, transformierend und belebend
- Vorkenntnisse mit dieser oder anderen Meditationen sind NICHT erforderlich!

Was kann die QLB bewirken?

- Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele
- Erweiterung der Bewusstheit
- Transformation alter Muster und Blockaden, die durch emotionale Belastungen und erlebte Konflikte meist unbewusst im Körper gespeichert sind
- Auflösung von Spannungen, Ängsten und Stress
- tiefe Entspannung
- Herzöffnung
- Ankommen im Hier & Jetzt
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- tiefe Einsichten und kreative Impulse





Jeru Kabbal hat die QLB entwickelt. Nach dem Abschluss in Psychologie wandte er sich dem Studium der spirituellen östlichen Weisheiten zu. Er entwickelte seine eigene Lehre und wurde zu einem bekannten spirituellen Denker und Lehrer. Viele Jahre leitete er seine Dehypnotherapie-Workshops, aus denen er den Clarity Process® entwickelte. Er verstarb im Jahr 2000.

Wie wird die QLB durchgeführt?

- mit geschlossenen Augen im Sitzen
- man hört die Musik, die Worte des Sprechers, erlebt die aufkommenden Gefühle oder Bilder, konzentriert sich dabei jedoch ausschliesslich nur auf das Atmen
- wir geben dadurch den Symptomen, Erinnerungen und Mustern, dem Mind, keine Energie und bleiben konsequent im Hier und Jetzt

Der ganze Ablauf

- Wir starten mit einer kurzen Bewegungssequenz um im Körper anzukommen.
- Es gibt eine kurze Einführung durch die Leiter der QLB
- Die QLB selbst dauert ca. 1 Stunde
- Nachwirken und Austausch in der Gruppe

Wichtiger Hinweis:

Schwangere, Menschen mit Herz- und Kreislauferkrankungen oder Epilepsien benötigen eine ärztliche Abklärung, ob sie an einer QLB teilnehmen können.

Nicht geeignet ist die QLB für Menschen mit psychischem Handicap, wie Psychosen.

Nach der QLB

- Durch die Versorgung des Körpers mit einer erhöhten Menge Sauerstoff findet auch eine Entgiftung statt. Solange die Toxine noch nicht vollständig ausgeschieden sind, kann es zu Unruhe, Kopf- oder Gelenkschmerzen kommen. Daher ist es wichtig, viel zu trinken! Ein Spaziergang oder Ruhe helfen – je nachdem, was der Körper erbittet.
- Die QLB wirkt nach, manchmal auch einige Tage. Es können weiterhin Gefühle aufsteigen, die schon lange festgehalten waren. Auch dann gilt, Ihnen keine besondere Bedeutung zu geben, sonder quasi als Beobachter*in im Jetzt zu bleiben. Auch Träume können intensiver sein.
- Eine persönliche Nachbearbeitung ist auf Nachfrage möglich.

Sei herzlich willkommen !

