

# **MEDITIEREN UND BEGEGNEN AM SONNTAGMORGEN MIT QLB\***

Quantum Light Breath (QLB) ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation.

Sie ist dynamisch und klärt Seele, Geist und Körper. Der im Sitzen durchgeführte und mit Musik unterlegte Atemprozess wurde vom Mystiker Jeru Kabbal auf der Grundlage von Vipassana, einer über 2500 Jahre alten Meditation, entwickelt.

Wir üben diese Meditation in der Gruppe. Ein Einstieg ist ohne Vorerfahrung jedes Mal möglich.

## **Termine 2022:**

Jeweils Sonntag, 9.00 – 11.00 Uhr

9. Januar, 6. Februar, 6. März,  
10. April, 8. Mai, 12. Juni,  
10. Juli, 7. August, 4. September,  
2. Oktober, 6. November (*Jahresfrühstück  
bei Heidi und Daniel*), 4. Dezember

**Ort:** Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil

**Beitrag:** Fr. 15.– pro Teilnahme

## **Leitung abwechselnd:**

Stefanie Klemm, Katja Leisi, Beat Soller,  
Peter Stäheli, Werner Nater und  
Daniel Pfister

## **Anmeldung und Fragen bitte voraus an:**

Daniel Pfister: Tel. oder SMS an  
079 199 46 94,  
E-Mail: [pfister.trogen@bluewin.ch](mailto:pfister.trogen@bluewin.ch)

**\*)** weitere Infos unter [www.ClarityProject.de](http://www.ClarityProject.de)