

“Adem is de essentie van het leven;  
zonder adem zou je niks zijn dan een dood lichaam.”

~ Thich Nhat Hanh ~

Eerste druk oktober 2019

*Tekst en concept* Brian Kersbergen

*Tekstadvies en redactie* Dylan Kersbergen en Donald Suidman

*Ontwerp* studio royalsteez

*Uitgever* Donald Suidman, BigBusinessPublishers

[www.bbpublishers.nl/ademhalen](http://www.bbpublishers.nl/ademhalen)

ISBN 978 94 9317 107 7

© Brian Kersbergen 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en/of auteur.