

# Offene QLB - Meditations- & Klangreisengruppe mit Katrin & Brigitte

## QLB Meditation nach Jeru Kabbal

*"Der erste Atemzug schließt, gleich dem letzten, eine alte Welt mit einer neuen zu."*

Zitat von Jean Paul deutscher Schriftsteller \* 21.03.1763, † 14.11.1825

Über den Atem verbunden mit mir und der Welt. Unser erster Atemzug stellt für uns als neugeborenes Wesen, unter natürlichen Umständen, zunächst die erste vollständige Verbindung mit der *Aussenwelt* dar.

Wir erfahren, wie *es* uns einfach atmet!

Doch viel zu oft finden wir uns in Lebens- und Alltagssituationen wieder die uns beispielsweise den *Atem rauben*, in denen uns der Atem buchstäblich *stockt*, wir *ausser Atem sind*, wir uns *atemlos* fühlen, *Atem schöpfen* müssen, wir *alles in einem Atemzug tun/sagen*, wir *um Atem ringen*, wir den *längeren Atem* haben, den *Atem anhalten* oder gar eine *Atempause bekommen* usw.

Und wir erfahren dabei, daß wir nicht bei *Atem* sind, nicht bei *uns* sind, uns nicht im *Hier und Jetzt* fühlen. Dabei ist der *Atem* das Einzige, was immer immer nur im *Hier und Jetzt* stattfindet.

In diesem Meditationsangebot wollen wir über den Atem wieder Kontakt zu uns selbst aufnehmen, den Kontakt zu uns selbst und zur Welt entdecken.

Willst Du mal wieder richtig *aufatmen*, *durchatmen*, kräftig und tief *ein-* bzw. *ausatmen*? Dich mit Dir selbst und dem Aussen verbunden fühlen? Wenn Dich diese Einladung anspricht, ist der QLB genau das Richtige für Dich!

Auf einer Klangreise, im Anschluss an die Meditation kann durch die heilsamen Klänge tibetischer Klangschalen eine tiefe Entspannung erlebt werden.

Datum: Mittwoch 14 tägig, ab 6.9.2017

Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr + Klangreise

Kosten: zwischen 13€ - 25€/ Meditation je nach Selbsteinschätzung

Ort: Erlebnisraum der Galeriescheune und des Keramikateliers TON&STEINE

Zur Hainbuche 5  
35096 Weimar/Nesselbrunn

Tel.: 06420/826822

[www.ton-und-steine.de](http://www.ton-und-steine.de)



Rückfragen zum QLB bitte an: Katrin Bartel  
Fon: 06426.9301809

Keine verbindliche Anmeldung nötig!

Teilnahme nur mit vollständig ausgefüllter und unterschriebener Eigenverantwortlichkeitserklärung siehe Anhang.

Der QLB

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

Viele Teilnehmer berichten nach dem QLB von tiefen Einsichten, kreativen Einfällen, einer "Herzöffnung", deutlicher Entspannung und größerer Klarheit.

Der im Sitzen durchgeführte und mit Musik unterlegte Atemprozess wurde von dem Mystiker Jeru Kabbal auf der Grundlage von Vipassana, einer über 2500 Jahre alten Meditation, entwickelt.

The Clarity Project bietet verschiedene QLB-Versionen als CD von Jeru Kabbal an. Bei häufiger Praxis, ist es angenehm und förderlich zwischen den unterschiedlichen Stimmungen zu wechseln."

Auszug der QLB Beschreibung auf der Homepage von Clarity Project : <http://www.clarityproject.de/de/quantum-light-breath.html>

Weiterführende Informationen zum Quantum Light Breath® als auch zum Clarity Process gibt es auf [www.clarityproject.de](http://www.clarityproject.de)

Ich heiße Katrin Bartel, bin zweifache Mutter, selbstständige Maßschneiderin und dipl. Designerin. Und habe den Clarity Process 2001-2003 bei Julie (Jutta Rödel) Stufe 1-4 durchlaufen. Ich meditiere mit QLB und anderen Meditationen seit über fünfzehn Jahren und habe 2010 die Contact Improvisation für mich entdeckt. Ich organisiere Workshops mit renomierten CI Tänzern, organisiere mit und leite CI Jams in der "Alten Mensa" Marburg, sowie CI-Einsteigerkurse. Ich bin inspiriert durch die somatische Körperarbeit von BodyMindPresence mit Daniel Werner, Aquatischer Körperarbeit, Watsu und beschäftige mich zur Zeit Intensiv mit Körper, Sein & Atem im Wasser. Ich war Initiatorin der "Meditationswerkstatt" 2005 in Darmstadt und habe in diesem Zusammenhang eng und vertraut mit Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz Arzt für Psychiatrie / Psychotherapie und Achtsamkeitsbasierte Therapie zusammengearbeitet. Praktizierte und lernte "Skydancing Tantra", "Saraswati Tantra" sowie Frauentantra über viele Jahre kennen.

Irrwege im Leben führten mich immer wieder zurück zu meiner innersten Natur, der Contact Improvisation und zur Erforschung meines Atems und meiner Befindlichkeit durch den Atem in verschiedensten Situationen. Die beeindruckende Auswirkung des Atems auf das Bewusstsein und diese Art der Selbstbeobachtung gerne vielen Menschen in einer Gruppe erfahrbar und zugänglich machen zu wollen, hat mich dazu inspiriert eine QLB-Meditationsgruppe ins Leben zu rufen.

Fühl Dich herzlich willkommen!



*"Geist und Atem entspringen derselben Quelle. Denken ist das Wesen des Geistes, der "Ich"-Gedanke, das Ego, ist der erste Gedanke. Ego und Atem haben also denselben Ursprung. Daher ist der Atem still, sobald der Geist bewegungslos wird, und umgekehrt wird der Geist still, sobald der Atem beherrscht ist."*

Zitat von Ramana Maharshi Vertreter des Advaita-Vedanta \* 30.12.1879, † 14.04.1950

# Offene Meditationsgruppe QLB

Quantum Light Breath® nach Jeru Kabbal

Meditationsangebot mit  
Katrín Bartel  
Gutenbergstr. 5  
35102 Lohra

+++ Teilnahme ist nur mit vollständig ausgefüllter und unterschriebener Erklärung möglich +++

## Eigenverantwortlichkeitserklärung

Teilnehmer/Teilnehmerin \_\_\_\_\_

(Vorname, Nachname)

Geboren am: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Die Erklärung gilt für die offene Meditationsgruppe Quantum Light Breath® (QLB) nach Jeru Kabbal. Der QLB findet ab 6.9.2017, Mittwochs 14 tágig von 19:30-21:00 Uhr im Erlebnisraum der Galeriescheune und des Keramikateliers TON&STEINE, Zur Hainbuche 5, 35096 Weimar/Nesselbrunn, Tel.: 06420/826822, [www.ton-und-steine.de](http://www.ton-und-steine.de) statt. Kosten der Meditation liegen je nach Selbsteinschätzung zwischen 13€ - 25€ Pro Meditation.

Der QLB wird von Katrin Bartel mit langjähriger QLB Praxiserfahrung begleitet. Die Meditation stellt lediglich ein Angebot der Selbsterfahrung dar und erhebt keinen therapeutischen Anspruch, kein Heilversprechen oder ähnliche Zusagen. Der QLB ist eine geführte Meditation.

Ich bin im Flyer darauf hingewiesen worden, dass auf <http://www.clarityproject.de/de/quantum-light-breath.html> nähere Informationen über den QLB zum Nachlesen existieren.

1. Die Teilnahme am QLB erfolgt auf eigene Gefahr.

Die Gefahren und Risiken im Rahmen der Meditation können vom Teilnehmer selbst abgeschätzt werden. Mit der Teilnahme übernimmt der Teilnehmer für die möglichen Risiken die eigene Verantwortung.

2. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt in dem Bewusstsein, dass der Teilnehmer für Beeinträchtigungen durch Alkohol und Ähnliches oder auch durch die Einnahme von Medikamenten und daraus entstehenden Folgen selbst haftet.

3. Die Teilnahme erfolgt unter der Anerkennung der sicherheitsrelevanten Hinweise und Auflagen der Meditationsbegleitenden.

4. Für nicht rechtsfähige Teilnehmer (insbesondere Minderjährige) müssen die Vertretungsberechtigten die Haftungsfreistellung entsprechend erklären.

Ist die Minderjährigkeit des Teilnehmers gegeben?

ja  nein

(Frage durch Kreuzzeichen bitte mit „Ja“ oder „nein“ beantworten)

Die Erklärung muss nur einmalig vollständig ausgefüllt und unterschrieben werden um für alle weiteren QLB Veranstaltungen der o.g. Meditationsgruppe zu gelten.

Datenschutz: Sämtliche Daten der Teilnehmer dienen lediglich zum Zweck der Eigenverantwortlichkeitserklärung und werden weder zu Werbezwecken und Newsletter o.ä. benutzt noch werden sie an Dritte weitergegeben.

\_\_\_\_\_(Ort, Datum) Unterschrift Teilnehmer: \_\_\_\_\_ (Vorname, Nachname)

Bei minderjährigen Teilnehmern zusätzlich:

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r : \_\_\_\_\_

(Vorname, Nachname)