

# Newsletter



Barbara Lerch  
Dipl.-Psych., EMDR-Coach, Atemtherapeutin  
Praxis für Therapie, Coaching, Training  
Tel. 089 - 16 13 02

Dezember 2011

Dies ist der dritte Newsletter von Barbara Lerch. In Zukunft erhalten Sie ihn 3 x jährlich. Dieser Newsletter informiert Sie über aktuelle Seminare und Angebote, hält Neuigkeiten aus unserer Praxis sowie nützliche Tipps und Anregungen für Sie bereit.

## In dieser Ausgabe:

Energiemedizin	1
Gewinnspiel-Auflösung	1
Atemarbeit gegen Bluthochdruck	2
EMDR ab 7./8.1.2012	2
Jobmesse 21.7. / 23.11.	3
Champagner-Laune?	3
Termine, Termine...	4
Über Barbara Lerch	4

## Einführung in Energiemedizin 21./22.1.

Ohne Energie kein Leben bzw. keine Lebensqualität. Der Mensch muss essen, trinken, sich warm halten im Winter; wir brauchen Strom, Gas, Heizung, Sauerstoff. Doch damit nicht genug. Die Herausforderungen unserer Zeit können wir nur meistern, wenn wir eine gute Anbindung an unsere Mutter Erde haben. In einem Einführungswochenende lernen Sie das Energiesystem des Menschen kennen, die zentrale Bedeutung der Erdung für unser Leben verstehen sowie in Theorie und Praxis verschiedene Erdungstechniken kennen. Sie erfahren die Basics der Chakra-Lehre, lernen die Aufgaben und Funktionen der sieben

Hauptchakren kennen. Weitere Themen: die Entstehung von Blockaden in den Chakren; Techniken zur Auflösung von Chakra-Blockaden; Reinigung und Energetisierung der Chakren; energetische Selbsthilfe-Methoden; energetische Schutztechniken und Rituale; Aktivierung der Heilkraft in den eigenen Händen; mit dem Feueratem (Chakra-Atem) gestärkt in den Tag.

**Termin:** SA/SO 21./22.1.2012

**Zeiten:** jew. 10 - 18 Uhr

**Kosten:** € 280.– incl. Seminarunterlagen

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Gewinnspiel-Auflösung

In unserem letzten Newsletter (Ausgabe Juli 2011) waren Sie aufgefordert mitzurätseln. Wie viele **Atemzüge** macht denn nun ein erwachsener Mensch an einem Tag (24 Stunden)? Hier kommt die Auflösung: Antwort

B) 17.280 ist richtig. Im Ruhezustand sind es etwa 12 Atemzüge die Minute. Wir bedanken uns für die rege Teilnahme und gratulieren der Gewinnerin der Atemstunde, Karin Schweitzer aus Erkrath!

*Wenn du eine Stunde glücklich sein willst, mach ein Schläfchen.*

*Willst du einen Tag glücklich sein, geh fischen.*

*Willst du einen Monat glücklich sein, dann heirate.*

*Willst du ein Jahr glücklich sein, dann erbe ein Vermögen.*

*Willst du ein Leben lang glücklich sein, hilf anderen.*

Chinesisches Sprichwort

## Atemarbeit gegen Bluthochdruck

Atemarbeit und Meditation helfen bestens gegen Stress und sorgen zudem für niedrigere Blutdruckwerte. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-amerikanische Studie der Yale University. Ruhige Musik senkt bereits nach 15 Minuten den Blutdruck, das haben Ärzte des Karl-Olga-Krankenhauses in Stuttgart festgestellt.

Arzneimittel, wie zum Beispiel Kortisonpräparate, Appetitzügler und Aufputschmittel können den Blutdruck in die Höhe treiben. Auch die Anti-Baby-Pille kann den Blutdruck sehr

ungünstig nach oben verändern. Darum gilt es, immer wieder Entspannungsphasen einzuplanen. Legen Sie sich regelmäßig auf Ihr Sofa, hören Sie eine Entspannungsmusik bei geschlossenen Augen und lauschen Sie dabei friedlich dem Rhythmus Ihres Atems.



## EMDR ab 7./8.1.2012

Immer beliebter als Coaching- und Therapie-Instrument auch bei uns in Deutschland ist die von Dr. Francine Shapiro entwickelte Methode **EMDR**. Ursprünglich für traumatisierte Soldaten und für die Behandlung der PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) konzipiert, ist diese Methode heute vielseitig einsetzbar, z.B. bei Prüfungsangst, bei Phobien, Panikstörungen, bei Schlafstörungen, Ess-Störungen sowie als ressourcenreiche Methode zur Stress- und Alltagsbewältigung.

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir im Januar 2012 wieder das Basismodul von EMDR an, das separat als Fortbildung, aber auch als erstes Modul der kompletten EMDR-Ausbildung (insgesamt 3 Module) gebucht werden kann. Das

Wochenende bzw. die Ausbildung ist konzipiert für TherapeutInnen, Coaches und TrainerInnen, die bereits mit KlientInnen arbeiten und EMDR in Theorie und Praxis kennen lernen möchten.

**Modul 1:** 07./08.1.2012

**Modul 2:** 04./05.2.2012

**Modul 3:** 10./11.3.2012

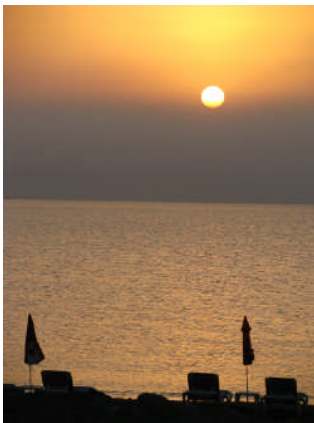
**Zeiten:** jew. 10 - 18 Uhr

**Kosten:** pro Modul € 350.-

### Ihre Trainerinnen:

Barbara Lerch, Dipl.-Psych., EMDR-Coach  
Relindis Hasse, NLP Lehrtrainerin, EMDR-Coach, [www.therapie-hasse.de](http://www.therapie-hasse.de)

Diese Methode eignet sich auch als Zusatzangebot bzw. Spezialisierung von Heilpraktikern und Heilpraktikerinnen für Psychotherapie (HPG).



## Jobmesse 21.7. und 23.11.2011 — Nachlese

Am 21.7. hat Barbara Lerch mit ihrem Vortrag „Auf Erfolgskurs“ die Fachbesucher und -besucherinnen der **Overbeck Job Lounge** in Atem gehalten. An ihrem Stand betätigte sie sich später als Glücksfee bei der Ziehung der Gewinnerinnen und Gewinner verschiedener von den Ausstellern gesponserter Sachpreise. Die glückliche Gewinnerin des von Barbara Lerch gesponserten Gratis-Coaching ist Frau Bettina Gaffney. Frau Gaffney hat ihren Coaching-Gutschein bereits eingelöst. An dieser Stelle wünschen wir ihr für ihren weiteren beruflichen Werdegang viel Erfolg!



Am 23.11. hielt Barbara Lerch einen lebhaften Vortrag über „Life Balance“. Auch die mehrfach angebotenen Kurz-Animationen bei ihr am Stand fanden großen Anklang. Und es wurde auch wieder ein Gratis-Coaching verlost: Wir gratulieren an dieser Stelle herzlich der Gewinnerin Frau Vanessa Wick!



**Overbeck Job**

**Lounge - die**

**Jobmesse mit**

**Persönlichkeit!**

**Nächster Termin:**

**20.3.2012**

**11-18 Uhr**

**Konferenzzentrum**

**München,**

**Lazarettstr. 33,**

**80636 München**

**U-Bahn-Station**

**„Maillingerstr.“**

## Champagner-Laune?

Trinken Sie auch so gerne Champagner? Dann verraten Sie uns doch Ihre Lieblingsmarke. Die am meisten genannte Marke wird dann in der nächsten Newsletter-Ausgabe bekannt gegeben. Da werde ich Ihnen dann auch meine Lieblingsmarke verraten! Weil das Jahr sich dem Ende zuneigt und wir mit großen Schritten auf Silvester zugehen, ist das Thema Champagner bei vielen gerade wie-

der voll en vogue. Für alle Champagner-Fans hier etwas Nettes:

„Ich trinke Champagner, wenn ich froh bin und wenn ich traurig bin. Manchmal trinke ich davon, wenn ich allein bin; und wenn ich Gesellschaft habe, dann darf er nicht fehlen. Wenn ich keinen Hunger habe, mache ich mir mit ihm Appetit, und wenn ich hungrig bin, lasse ich ihn mir schmecken. Sonst aber rühre ich ihn nicht an, außer wenn ich Durst habe.“

Madame Lily Bollinger

*Wir wollen dem*

*Leben nicht mehr*

*Tage geben, sondern*

*den Tagen mehr*

*Leben.*

*Cicely Saunders*

# Termine, Termine, Termine

## Stress- und Burnout-Prävention:

Das nächste Seminar **Stress- und Burnout-Prävention** findet am **14./15.4.2012** statt. **Themen:** Stressfallen am Arbeitsplatz; Sensibilisierung für Stress-Symptome und Warnsignale; Burnout-Test; Auslöser und Symptome von Burnout; Gegenstrategien; Mental-, Entspannungs- und Atemtechniken. **Zeiten:** jew. 10 - 17 Uhr  
**Kosten:** € 280.– incl. Unterlagen

## NLP Practitioner/NLP Master

Wer sich für die NLP Practitioner- oder NLP Master-Ausbildung bei meiner Kollegin **Relindis Hasse**, NLP-Lehrtrainerin, interessiert, sollte mit der Anmeldung nicht mehr lange zögern.

**Termine Practitioner 2012:** 13.-15.01.; 17.-19.2.; 23.-25.3.; 27.-29.4.; 1.-3.6.; 29.6.-1.7.2012

**Termine Master 2012:** 24.-26.2.; 30.3.-1.4.; 20.-22.4.; 11.-13.5.; 15.-17.6.; 27.-29.7.2012

Infos: [www.therapie-hasse.de](http://www.therapie-hasse.de)

## Das befreite Weib:

Der nächste Termin für *das* Persönlichkeitstraining für mehr weibliches Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Eigenliebe: **23. - 25.3.2012.**

Ihre Trainerinnen:  
**Barbara Lerch** und  
**Birgit Schäfer**

Nähere Informationen finden Sie unter [www.das-befreite-weib.de](http://www.das-befreite-weib.de)

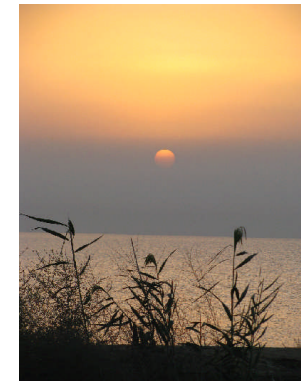
## Atemgruppe:

Ab Donnerstag, den 23.2.2012 findet wieder eine Atemgruppe statt.

Zeiten: 19 Uhr - 20.30 Uhr

Kosten: € 30

Bitte unbedingt vorher anmelden, da nur 5 Plätze!



### Termin:

23.-25.03.2012

### Ort:

Nähe von München

### Zeiten:

FR 15 Uhr bis SO 17 Uhr

Kosten: 390.- € zzgl.

Übernachtung und

Vollpension

## Psychologie-StudentInnen-Kongress am 19.11.2011

Am 19.11. fand der jährlich von StudentInnen der LMU München organisierte Psychologie-StudentInnen-Kongress mit 300 aus dem ganzen Bundesgebiet angereisten TeilnehmerInnen statt. Barbara Lerch referierte in einem Symposium über ihren beruflichen Alltag als Diplom-Psychologin in eigener Praxis und diskutierte lebhaft mit dem studentischen „Nachwuchs“.

## Über Barbara Lerch

Die Privatpraxis der Diplom-Psychologin und Atemtherapeutin Barbara Lerch befindet sich in München Pasing, 5 Minuten von der S-Bahn-Haltestelle "Pasing" entfernt. Barbara Lerch arbeitet mit tiefenpsychologisch fundierter Gesprächstherapie, energetischer Psychotherapie, körperorientierten Verfahren, NLP und EMDR. Sie ist Ausbilderin in der von ihr entwickelten Methode „Atemtransparenz“, EMDR-Coach und gerne gesehene Referentin auf Messen und Kongressen.



*Ich freue mich  
auf Sie!*

*Ihre*

*Barbara Lerch*



Praxis für Therapie, Coaching und Training

Planegger Straße 9a 81241 München Tel.: 089 - 16 13 02

[barbara.lerch@atemtransparenz.de](mailto:barbara.lerch@atemtransparenz.de)

[www.atemtransparenz.de](http://www.atemtransparenz.de)