

Newsletter



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

Juli 2011

Dies ist der zweite 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:

Charisma-Coaching	1
Gewinnspiel	1
Kurs „Psychologie & Psychotherapie“	2
Übung zur Stärkung der Atemwege	2
Jobmesse am 21.7.	3
Atemgruppe	3
Termine, Termine...	4
Über Barbara Lerch	4

Charisma-Coaching

Um das große magische Wort „Charisma“ kursieren etliche Gerüchte. Es ist an der Zeit, diese ein wenig zu entzaubern. Angeboren oder antrainiert, an dieser Frage scheiden sich die Geister. Fest steht, nur wenige besitzen Charisma, obwohl viele es gerne hätten, wenn Sie denn wüssten, wie Sie es erlangen könnten. Und genau das ist der Punkt: Da die meisten Menschen nicht wissen, was Charisma genau ist, können sie sich auch nicht auf den Weg dahin machen. Darum an dieser Stelle ein wenig Aufklärung: Charisma meint die besondere Ausstrahlung eines Menschen, die Magie und die geheimnisvolle Aura eines Men-

schen, die auf andere faszinierend und anziehend wirken. Nein, Charisma ist nicht in die Wiege gelegt, sondern das Ergebnis persönlicher Entwicklung, von Charakter- und Herzensbildung. Präsenz im Hier und Jetzt, Stimmigkeit von Körpersprache und inhaltlichen Aussagen, eine angenehme Stimme, eine feine Wahrnehmung und ein ruhiger Atemfluss prägen maßgeblich das Gesamtbild. Die gute Nachricht: All diese Facetten können Sie in einem Einzelcoaching entwickeln, einzige Voraussetzung ist Ihre Motivation. Charisma-Coaching ist besonders für ManagerInnen und Führungskräfte von unschätzbarem Wert.

Gewinnspiel

A t e m ist Leben, und wie wir atmen, so leben wir, heißt es. Was glauben Sie, wie viele Atemzüge ein erwachsener Mensch durchschnittlich an einem Tag (24 Stunden) macht? Raten Sie mit!

A) 5.760 Atemzüge
B) 17.280 Atemzüge
C) 21.600 Atemzüge
Schreiben Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Antwort. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine Einzelsitzung in Atemtherapie. Viel Erfolg!

Grundlagen in Psychologie & Psychotherapie

Nächster Termin

„Grundlagenseminar

Psychologie &

Psychotherapie“:

12. - 15.9.2011

jew. 10-17 Uhr

Kosten: 500.- € incl. Skripte

Referentin: Barbara Lerch

Ort: München

Für alle, die sich für Psychologie und Psychotherapie interessieren, aber noch keine oder nur wenig Vorkenntnisse besitzen, ist dieses Grundlagenseminar eine gute Wahl. An 4 Tagen erhalten Sie Einblick in Entwicklungspsychologie, in die Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Gesprächstherapie nach Rogers und klinische Hauptrichtungen. Dieser Kurs ist auch sinnvoll, wenn Sie sich für den „Heilpraktiker für Psychotherapie“ interessieren. Der Grundlagenkurs vermittelt Basiskenntnisse, so dass Sie sich bei der Prüfungsvorbereitung zum kleinen Heilpraktiker leichter tun. Der nächste Termin: **12. - 15.9.2011.**

Veranstaltungsort ist die Heilpraktiker-Intensivschule von Günter Reischmann, Pestalozzistr. 19, Nähe Sendlinger Tor. Es sind noch ein paar Plätze frei. Anmeldung unter: **www.heilpraktikerschule-intensivkurs.de**



Übung zur Stärkung der Atemwege

Hoffnung ist ein gutes

Frühstück, aber ein

schlechtes Abendbrot.

Francis Bacon

Naseklopfen Die meisten Menschen atmen in der Regel viel zu flach, das ist seit langem bekannt. Wussten Sie aber, dass die meisten Menschen auch ungleich viel Luft aus beiden Nasenlöchern bekommen? Oft ist ein Nasenloch „verstopft“. Das kann den Tag über immer wieder variieren, mal bekommen Sie durch das eine Nasenloch mehr Luft, mal durch das andere. Halten Sie sich doch einmal das rechte Nasenloch zu und atmen Sie durch das linke Nasenloch ein paar mal ein und aus. Dann halten Sie sich das linke Nasenloch zu und atmen einige Male durch das rechte Nasenloch ein und aus. Gibt es einen Unterschied zwischen Ihren beiden Nasenlöchern?

Mit folgender Übung erreichen Sie eine gute Durchblutung, Durchlüftung und Durchfeuchtung Ihrer Nasenschleimhaut: Halten Sie sich mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch zu und klopfen Sie mit dem Zeigefinger der linken Hand auf den linken Nasenflügel, während Sie summen. Nach einigen Sekunden halten Sie sich das linke Nasenloch zu und beklopfen mit dem rechten Zeigefinger eine Weile den rechten Nasenflügel, während Sie erneut summen. Beobachten Sie darauf hin, wie Ihr Atem auf diese Klopfübung reagiert. Tiefes und freies Durchatmen sollte nun möglich sein. Die gut durchlüfteten Atemwege bieten einen Schutz vor Erkältungen!

Jobmesse für IT und Consulting am 21.7.

Am Donnerstag, den 21.7. veranstaltet die **Overbeck Job Lounge** die nächste professionelle Jobmesse für Fach- und Führungskräfte. Im Konferenzzentrum München in der Lazarettstr. 33 haben namhafte Unternehmen hochkarätige Stellen aus den Bereichen **Consulting und IT-Consulting** zu vergeben und freuen sich auf Bewerber und Bewerberinnen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Wer sich angesprochen fühlt und sich vor einem Bewerbungsgespräch fit machen möchte in puncto Auftreten und Selbstpräsentation, kann meinen (kostenpflichtigen) 1,5 stündigen **Workshop „Das ABC der sicheren Selbstpräsentation“** buchen. Termine: **18.7.** von 19 Uhr bis 20.30 Uhr bei mir in der Praxis oder am **21.7.** im Konferenzzentrum unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung, von 9.30 Uhr bis 11 Uhr. Vorherige Anmeldung bei mir unbedingt erforderlich! Selbstverständlich stehe ich im Vorfeld auch für Einzelcoaching zur Ver-

Atemgruppe

Seien Sie mal ehrlich: Tragen Sie nicht schon eine ganze Weile gute Vorsätze mit sich herum, etwas mehr für sich, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit zu tun? Setzen Sie doch Ihre Vorsätze in die Tat um und schnuppern in die Atemarbeit hinein. Jeden Donnerstag von 19 Uhr bis 20.30 Uhr findet in meinen Praxisräumen in der Planegger Str. 9a eine offene Atemgruppe statt. Vorkennt-

fügung. Anfrage genügt.

Gerne lade ich interessierte Besucher und Besucherinnen auch in meinen kostenlosen **Vortrag** ein, der zum Rahmenprogramm der Jobmesse gehört: 11.30 - 12 Uhr: „Auf Erfolgskurs: Die 10 Merkmale erfolgreicher Persönlichkeiten.“ Dieser Vortrag widmet sich folgenden Fragen: Gibt es ein Patentrezept für Erfolg? Weshalb sind manche Menschen erfolgreich und andere nicht? Was haben erfolgreiche Menschen gemeinsam? Ab 13 Uhr können Sie mich gerne an meinem **Stand 14** besuchen. Ich freue mich über anregende Gespräche und wünsche Ihnen schon jetzt viel Erfolg auf der Jobmesse! Umfassende Informationen über Aussteller und Rahmenprogramm finden Sie unter

www.overbeck-joblounge.de

nisse sind nicht erforderlich, jedoch wird um vorherige Anmeldung gebeten, da die Plätze auf max. 5 Personen begrenzt sind. Durch diesen Kleingruppen-Charakter sind eine entspannte Atmosphäre und intensives Arbeiten gewährleistet. Wer einmal da ist, fühlt sich wohl und kommt gerne wieder! Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Overbeck Job

Lounge - die

Jobmesse mit
Persönlichkeit!

21.7.2011

11-18 Uhr

Konferenzzentrum

München,

Lazarettstr. 33,

80636 München

U-Bahn-Station

„Maillingerstr.“



Atemgruppe:

donnerstags

19 Uhr – 20.30 Uhr

Planegger Str. 9a

(S-Bahn „Pasing“)

Kosten: 30 €

Termine, Termine, Termine

EMDR-Weiterbildung:

Für die Weiterbildung in EMDR, **Modul I**, vom **22.-23.10.2011**, gibt es noch freie Plätze.

Infos und Anmeldung unter www.atemtransparenz.de oder www.therapie-hasse.de

Ihre Trainerinnen:
Barbara Lerch, Relindis Hasse

NLP Practitioner:

Wer sich für die NLP Practitioner-Ausbildung bei meiner Kollegin Relindis Hasse, NLP-Lehrtrainerin, interessiert, sollte nicht mehr lange zögern, denn es sind nur noch wenige Plätze frei. Hier die Termine:

15. - 18.09.2011

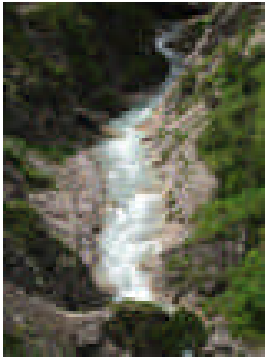
12. - 16.10.2011

02. - 06.11.2011

01. - 04.12.2011

Kosten: 1.790.- €

Infos und Anmeldung unter www.therapie-hasse.de



Termin:

02.-04.09.2011

Ort:
Nähe von München

Zeiten:
FR 15 Uhr bis SO 17 Uhr

Kosten: 390.- € zzgl.
Übernachtung und
Vollpension

Das befreite Weib:

Der nächste Termin für *das* Persönlichkeitstraining für mehr weibliches Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Eigenliebe: **2. - 4.9.2011**.

Ihre Trainerinnen:
Barbara Lerch und
Birgit Schäfer

Nähere Informationen finden Sie unter www.das-befreite-weib.de

Stimmig klingen - stimmig sein:

Meine Kollegin **Birgit Schäfer** hat noch 4 freie Seminarplätze für das Stimmseminar vom **1. - 2.8.2011**.
Infos und Anmeldung bei www.coaching-training-schaefer.de

Stress- und Burnout-Prävention:

Nächster Termin: **12.- 13.11.2011**
Infos und Anmeldung bei www.atemtransparenz.de

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 orientierter 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 www.atemtransparenz.de