

# Newsletter



Oktober 2012

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

Dies ist der vierte 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:

NEU: EMDR Institut München	1
Champagner?	1
Anti-Stress-Übung	2
Atem-Ausbildung	2
Jobmesse 11.10.2012	3
Kurs Psychologie & Psychotherapie	3
Termine, Termine...	4
Über Barbara Lerch	4

## NEU: EMDR Institut München

Meine Kollegin Relindis Hasse und ich haben die vergangenen 12 Monate mit dem Einsatz von EMDR in unsere Praxistätigkeit sowie mit den kontinuierlich stattfindenden Ausbildungen in EMDR so viel Freude und große Erfolge gehabt, dass es nahe lag, unserem EMDR Angebot eine eigene Website zu widmen. Nun ist es endlich vollbracht: Das **EMDR Institut München** ist im Netz! So eine neue Webpräsenz ist schon eine große Aufgabe, und so musste der Frühlings-Newsletter eben bis zum Herbst warten... Wenn Sie EMDR einmal ausprobieren möchten, da Sie ein bestimmtes Thema einfach nicht loswerden

## Champagner?

Na, wenn eine Institutsgründung kein Grund ist, Champagner zu trinken, Taittinger natürlich! Und damit habe ich Ihnen, wie in der letzten Newsletter-Ausgabe vom Dezember 2011 versprochen, meine Lieblingsmarke verraten!

oder wenn Handlungsbedarf besteht, da Ihnen etwas schwer auf der Seele liegt, dann kommen Sie doch zu einem EMDR Coaching oder zu einer Therapiesitzung in EMDR zu uns. Neben Einzelsitzungen in EMDR bietet unser Institut auch Aus- und Fortbildungen in EMDR sowie Supervision



für Coaches und TherapeutInnen, die bereits über eine Ausbildung in EMDR verfügen.

Für weitere Infos siehe [www.emdr-institut-muenchen.de](http://www.emdr-institut-muenchen.de)

Vielen Dank auch für Ihre regen Rückmeldungen bezüglich Ihrer Lieblingsmarke. Na dann Prost!

Platz 1: Veuve Clicquot  
Platz 2: Moët & Chandon  
Platz 3: Heidsieck

**Halte dir jeden Tag dreißig  
Minuten für deine Sorgen  
frei, und in dieser Zeit  
mache ein Nickerchen.**

**Abraham Lincoln**

## Anti-Stress-Übung: Wirbelsäule abrollen

Sie kennen das: Vor lauter Gedanken an Dinge, die es zu tun gibt, wissen Sie nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht. Nicht von ungefähr heißt es: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Warum? Es ist erwiesen, dass Unfälle gehäuft passieren, wenn wir kopflos sind, wenn unsere Gedanken schon lange unserem Kopf und unserem Körper vorausseilen. Es ist also sinnvoll und fördert Ihre Gesundheit, wenn Sie sich regelmäßig Zeit nehmen, innezuhalten und wieder zur inneren Balance zurückzufinden. Probieren Sie folgende **Übung** aus: Stehen Sie gut auf dem Boden, die Füße etwa schulterbreit auseinander, locker in den Knien. Atmen Sie gleichmäßig, rollen Sie langsam Wir-

bel für Wirbel ab, d.h. zuerst bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein, die Halswirbel, Brustwirbel, Lendenwirbel folgen, bis Ihr Oberkörper aushängt. Die Arme ziehen dabei mit nach unten, bis Ihre Fingerspitzen den Boden leicht berühren. Genießen Sie, dass Sie Ihre Wirbelsäule hängen lassen können, atmen Sie ruhig. Richten Sie sich dann in umgekehrter Reihenfolge wieder langsam auf, bis sich als letztes Ihr Kopf erhebt. **Wirkung:** Durchlüftung der Wirbel und Bandscheiben. Sie sind aufrechter als vorher, fühlen sich nicht nur äußerlich gewachsen. Sie haben wieder „Rückgrat“ und können klare Gedanken fassen.

## Atem-Ausbildung in ATEMTRANSPARENZ

Wer noch mehr für sich und sein inneres Gleichgewicht tun möchte, dauerhaft körperlich-seelisches Wohlbefinden anstrebt, ist mit einer Grundausbildung in meiner Methode Atemtransparenz gut beraten. Der nächste Ausbildungszyklus beginnt am 21.9.2013 und schließt nach 8 Wochenenden mit dem Zertifikat „Practitioner in Atemtransparenz“ ab. Inhalte: Theorie sowie viel Selbsterfahrung rund um Atem, Körper, Psyche, Chakren. Darüber hinaus können Sie in weiteren Fortbildungen den „Master“, „Trainer“ und den „Lehrtrainer“ in Atemtransparenz erwerben. Mit dem „Trainer“ erhalten Sie die Befähigung, Atemtransparenz zu unterrichten; der Abschluss

„Lehrtrainer“ erlaubt Ihnen, in dieser Methode auszubilden.

### Termine Practitioner:

21./22.09.2013  
19./20.10.2013  
16./17.11.2013  
14./15.12.2013  
18./19.01.2014  
15./16.02.2014  
15./16.03.2014  
12./13.04.2014

**Zeiten:** jew. 9.30 - 18 Uhr

**Kosten:** € 2.240.-

Weiterführende Informationen finden Sie auf meiner Website  
**www.atemtransparenz.de**



## Jobmesse 11.10.2012

Am 11.10. 2012 ist es wieder soweit: Die **Overbeck Job Lounge** öffnet FachbesucherInnen aus IT, Telekommunikation, Engineering und Consulting wieder ihre Pforten. Namhafte Unternehmen sind vor Ort und freuen sich auf BewerberInnen und nette Gespräche. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm bietet weitere Highlights. Auch Barbara Lerch ist wieder mit dabei: In ihrem Vortrag „Mit Speck fängt man Mäuse“ (Beginn: 12.30 Uhr) erfahren Stellensuchende, wie sie sich im Bewerbungsgespräch mit Metaphern und Gleichnissen ins rechte Licht rücken und beim Standpersonal positiv in Erinnerung bleiben. Jeweils um 12, 14, 16 und 17 Uhr gibt es am Stand von Barbara Lerch 10-minütige Animationen zur Steigerung

von Selbstbewusstsein und Ausstrahlung. Mit etwas Glück können Sie auch wieder ein Gratis-Coaching gewinnen, das gegen 17.30 Uhr verlost wird. Auch auf der letzten Veranstal-



tung der Overbeck Job Lounge vom 20.3.2012 hat Barbara Lerch ein einstündiges Coaching verlost: Als Gewinnerin wurde Frau Angelika Collisi gezogen. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch!

### Overbeck Job

### Lounge - die

Jobmesse mit

Persönlichkeit!

Nächster Termin:

**11.10.2012**

11-18 Uhr

**Konferenzzentrum**

**München,**

Lazarettstr. 33,

80636 München

U-Bahn-Station

„Maillingerstr.“

## Kurs Psychologie & Psychotherapie

Dieses Grundlagenseminar richtet sich an alle, die sich für Psychologie und für Psychotherapie interessieren. Sie bekommen in vier Tagen Einblick in wichtige Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie nach Rogers. Sie lernen eine Entspannungsmethode kennen und erfahren, wie es aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu Neurosen und Krankheiten kommt. Mit anderen Worten: Sie kommen sich selbst ein Stück näher. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ich empfehle dieses Seminar allen Berufsgruppen, die mit Beratung und Kom-

munikation zu tun haben, die Gruppen leiten und Beweggründe, Gefühle und Handlungen von Menschen besser einordnen und verstehen lernen wollen. Dieser Kurs ist auch als Einstieg sinnvoll, wenn Sie sich für die Ausbildung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie“ interessieren. Veranstaltungsort: Heilpraktiker-Intensivschule von Günter Reischmann, Pestalozzistr. 19 (U-Bahn Sendlinger Tor). Infos und Anmeldung unter: **www.heilpraktikerschule-intensivkurs.de**

„Grundlagenseminar

Psychologie &

Psychotherapie“:

**4. - 7.2.2013**

jew. 10-17 Uhr

Kosten: 500.- € incl. Skripte

Referentin: Barbara Lerch

Ort: München

# Termine, Termine, Termine

## NLP Practitioner

Bitte vormerken und rechtzeitig anmelden: Die nächste Ausbildung zum NLP Practitioner bei meiner Kollegin **Relindis Hasse**, NLP-Lehrtrainerin, beginnt am 8.2.2013 in München. Infos und alle Termine:

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

## Stress- und Burnout-Prävention:

Zur Zeit wieder in aller Munde: das große Angst-Wort BURNOUT. Damit es nicht so weit kommt, hier ein geeignetes Mittel zum Gegensteuern: 2 Tage, die der Reflektion, der Entschleunigung und Ihrer Gesundheit dienen. Der nächste Termin **Stress- und Burnout-Prävention** ist am **12./13.1.2013**. *Inhalt:* Stressfallen am Arbeitsplatz; Sensibilisierung für Stress-Symptome und Warnsignale; Burnout-Test; Auslöser und Symptome von Burnout; Gegenstrategien; Mental-, Entspannungs- und Atemtechniken.

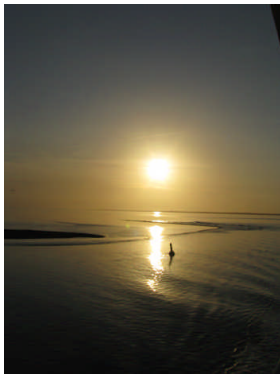
**Zeiten:** jew. 10 - 17 Uhr

**Kosten:** € 280.– incl. Unterlagen

## Atembroschüre

Was lange währt, wird endlich gut. Einige warten schon lange darauf... Jetzt ist es bald soweit. In wenigen Wochen - noch in diesem Jahr, versprochen!!! - erscheint meine Atembroschüre, die Sie als pdf-Datei oder als E-Book erstehen können. Neben einer allgemeinen Einführung über den ATEM hält die Broschüre unzählige Atemübungen mit Sofortwirkung bereit, darüber hinaus Meditationsübungen und Imaginationsübungen zur schnellen Entspannung für Körper und Seele. Sie erfahren nach jeder Übung, wie diese jeweils wirkt. Es gibt Übungen gegen Fehlformen der Atmung, bei Erschöpfung und Müdigkeit, bei Asthma und Bronchitis, bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfweh, nervöser Unruhe und und und ... Die Übungen und ihre Anweisungen sind verständlich formuliert, so dass Sie als Laie ohne Probleme davon profitieren. Näheres, wenn es soweit ist, finden Sie auf meiner Website

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



*Der Wille öffnet die Türen zum Erfolg.*

Louis Pasteur

## 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.



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)

*Ich freue mich auf Sie!*

*Ihre*

*Barbara Lerch*