



DER LERCHE & DIE FÜRST
eintauchen. entspannen. erkennen.



ENTSPANNUNG
HYPNOSE
COACHING

INHALT

03	DER LERCHE & DIE FÜRST
07	Wir über uns - Matthias Lerche
09	Wir über uns - Julia Fürstenhoff
11	Wir über uns - Stefan Locher
15	Was ist Hypnose?
17	Was wir für Sie tun können
21	Die 30 Tage Kur
25	Unsere Audioerlebnisse
29	wunsch.baby
30	Unsere Kooperationspartner
31	Unsere Marken und Produkte

DER LERCHE & DIE FÜRST

Die Welt ist schnelllebig geworden. Der Stresspegel in Beruf und Privatleben steigt und unser Alltagspuls schlägt mit stetig hoher Frequenz. Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, sogar Herzinfarkte und unter Umständen auch lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen sind die Folge. Um trotz Stress gesund zu bleiben, braucht der Mensch einen Ausgleich. Ein Gegengewicht. Es braucht Entschleunigung, Ruhe, Konzentration und Kraftschöpfen. Und es braucht Achtsamkeit für das eigene Sein und die eigenen Bedürfnisse.

DER LERCHE & DIE FÜRST, alias Julia Fürstenhoff (Heilpraktikerin, Coach, Hypnosetherapeutin) und Matthias Lerche (Arzt und Hypnosetherapeut), entwickeln zu diesem Zweck verschiedene Programme für einen ausgeglichenen, gesundheitserhaltenden Lebensstil – auf wissenschaftlicher Basis.

Unser spezielles Handwerkszeug sind mit Bedacht gewählte Worte, untermalt von spezifisch komponierter Musik in neurophysiologisch wirksamen Tonfrequenzen.



So entstehen Selbsthypnosen und Meditationen mit durchschlagendem und anhaltendem Erfolg.

Wir arbeiten mit Expert:innen aus den Bereichen Schulmedizin, Psychologie, Hypnosetherapie, Heilpraxis, Musik, Präventionssport und Lifestyle-Coaching. Allesamt leidenschaftliche Spezialist:innen auf ihrem Gebiet, deren Herzblut in unsere Produkte mit einfließt.

Wir versprechen unseren Anwender:innen nichts weniger als entspannte Ruhe „auf Knopfdruck“, erholsame Nächte mit gesundem Schlaf, eine Steigerung der eigenen Stressresistenz und eine ordentliche Portion Selbstbewusstsein. Auf leichte und angenehme Weise erreichen wir mit einfachen, jedoch tiefgreifenden Methoden, dauerhafte positive Veränderung und berauschende Lebensfreude. Und alles, was man dazu braucht, ist nicht mehr als ein wenig Fantasie.

Ihre Julia Fürstenhoff und Matthias Lerche

A romantic scene of a couple dancing in a field of golden flowers at sunset. The couple is silhouetted against the bright, low sun, which creates a warm, golden glow and lens flare effects. The woman is on the left, wearing a long, shimmering dress, and the man is on the right, wearing a dark suit. They are holding hands and dancing. The background shows a line of trees and a clear sky with some clouds. A large, semi-transparent circular overlay is positioned on the right side of the image, containing a quote in white text.

„Es geht im Leben nicht darum
zu warten, dass das Unwetter
vorbeizieht. Es geht darum
zu lernen, im Regen zu tanzen.“

Zig Ziglar

Hallo, ich bin Matthias Lerche



Ur-Altmärker und Neu-Leipziger, Arzt und Humanist, Hypnosetherapeut und Spezialist in Angelegenheiten des „Seele-baumeln-lassens“, 3-facher Vater, bester Freund und manchmal-wach-bis-in-die-Nacht-Mächtegern-Weltverbesserer, Gründer von DER LERCHE UND DIE FÜRST.

Ich bin ein Kind der Altmark. Ein Junge vom Land. Wohin ich auch gehe, meine Wurzeln sind hier. Mein Weg führte mich vor 5 Jahren nach Leipzig. Hier kamen großartige und inspirierende Menschen in mein persönliches und berufliches Leben.

Zeitsprung. Wohl wegen altruistischer Züge und wahrscheinlich auch, weil ich mal einen Rettungswagen fahren wollte, fand ich mich bald nach dem Abitur als Zivildienstleistender Sanitäter wieder. Die logische Fortsetzung war das Humanmedizinstudium in Göttingen und nach dessen Abschluss folgten ärztliche Tätigkeiten in Gelsenkirchen, im Berliner Umfeld und in Berlin selbst. Seit 2016 arbeite ich unter Prof. Dr. Gerhard Hindricks am Herzzentrum Leipzig, wo ich Julia Fürstenhoff und über sie später Stefan Locher, den Mann für unseren Sound, kennenlernte.

Hypnose beschäftigt und fasziniert mich nun schon seit über 10 Jahren. Natürlich hatte auch ich zunächst die allgemein üblichen Vorurteile und Zweifel. Aber nach Beobachtung einer eindrucksvollen Demonstration suchte ich selbst die Erfahrung. Ich wurde hypnotisiert und erlernte das Hypnotisieren. Danach musste ich für mich

als Schulmediziner das der Hypnose anhaftende Stigma einer zwielichtigen alternativmedizinischen Methode zweifelhafter Wirksamkeit ablegen.

Ich mag Türen (werden Sie noch sehen), die Sonne, das Meer, einsame Strände, smarten Jazz, dreckigen Blues-Rock, slappende Bassist:innen und gute Gespräche, inspirierende Reden, brennende Oberschenkel auf meinem Rennrad am Berg, Self-Made-Wo:Men und Mamas Königsberger Klopse. Dagegen kann ich Fast-Food (immer weniger), Vorverurteilung, Rassismus und Aufschieberitis gar nicht leiden.

Das Erleben und die Erkenntnis, dass therapeutische Ziele, aber auch individuelle Selbstentwicklung durch Hypnose schnell und dauerhaft erreichbar sind, lenkte meinen Werdegang in diese Richtung. Heute bringe ich meine Kompetenz als Arzt und Hypnosetherapeut in das Projekt DER LERCHE UND DIE FÜRST ein, bestärkt durch das positive Feedback auf unsere 30 Tage Kur für Körper und Geist. Ich bin überzeugt davon, dass wir so noch vielen Menschen Gutes tun.

Das sagt Julia Fürstenhoff alias DIE FÜRST über mich:

Matthias ist einer der emphatischsten und ehrlichsten Menschen, die ich kenne. Er steht für seine Werte, Überzeugungen und andere Menschen ein. Durch ihn habe ich mich überhaupt erst intensiver mit Hypnose beschäftigt. Ich war sofort Feuer und Flamme und habe das unglaubliche Potenzial erkannt, welches in der Hypnose – aber auch in Matthias selbst – steckt. Ich konnte mir früher nicht vorstellen, dass Hypnose bei mir funktioniert, bis ich es selbst ausprobiert habe. Für mich hat er einfach die angenehmste Hypnosestimme, die es gibt. Sein beruhigendes und ausgeglichenes Wesen sorgt dafür, dass ich mich vollkommen wohl und sicher fühle, und dass ich mich mit gutem Gefühl auf die Hypnose einlassen kann. Außerdem ist er ein Zauberer der Worte. Doch dafür braucht er auch ein bisschen Muße und Zeit –

damit alles in Perfektion zueinander findet – denn mit nichts anderem gibt er sich zufrieden. Zusammen ergeben wir ein Spitzenteam auf Augenhöhe – mit Herz, Professionalität und viel Power. Matthias schaut über den Tellerrand, ist offen und interessiert (nicht nur an ganzheitlichen Ansätzen, sondern auch an Menschen, Ideen und und und), dabei aber nie voreingenommen. Er ist ein Realist und Träumer zugleich. Darüber hinaus ist Matthias für mich ein inspirierender und beeindruckender Mensch, ein eloquenter Hypnose-Mentor, liebevoller Super-Daddy, warmherziger Freund (mit dem ich hoffentlich noch an dem ein- oder anderen Abend bei einem guten Glas Wein bis in die Nacht die Welt rette!) – und wegen all dieser Dinge gehört er ganz einfach und wohlverdient zur Riege meiner „Lieblingsmensen“.

Hallo, ich bin Julia Fürstenhoff



Hypnosetherapeutin, Coach, Gesundheitsmanagerin, Gründerin von DER LERCHE & DIE FÜRST, Genussmensch, Liebhaberin von gutem Essen und Reisen, Familienmensch und leidenschaftliche Optimistin, die Ihnen helfen möchte ihre Potenziale zu erkennen und der Mensch zu werden, der Sie schon immer sein wollten.

Meine Heimat ist Jena. Zuhause fühle ich mich aber bereits seit 20 Jahren in Leipzig. Solange ich denken kann, wollte ich herausfinden, welches Potenzial in mir und in anderen steckt und was alles möglich ist. Mich hat schon immer fasziniert, was Menschen wirklich glücklich und erfolgreich macht. Warum haben manche Menschen zu kämpfen, während andere scheinbar leicht einen Weg zum Erfolg finden? Selbstoptimierung und zu entdecken, welche Potenziale man in sich selbst finden kann – das ist etwas, was mich begeistert und meine Neugier weckt.

Meine berufliche Laufbahn beginnt mit einer Ausbildung zur Arzthelferin, ergänzt durch ein Heilpraktikerstudium. Neben meiner späteren Tätigkeit als Assistentin des Ärztlichen Direktors des Herzzentrums Leipzig, Prof. Dr. Gerhard Hindricks, bildete ich mich zum Coach weiter und absolvierte außerdem den Bachelor für Gesundheitsmanagement. Ich arbeite also bereits seit über 20 Jahren im Gesundheitswesen und bin derzeit aktiv in Projekten tätig, die Patient:innen-Werte abholt und das Miteinander von Ärzt:innen und Patient:innen stärkt. Ich plane und organisiere zudem seit Jahren Patientenkongresse und bin auch selbst als Referentin tätig. 2012 gründete

ich mit Kolleg:innen und Freund:innen den Verein Herzschrittmarker für Ostafrika, der sich in der Entwicklungshilfe engagiert. Ich liebe meine Familie und meine Freund:innen, gute Filme, leckeres Essen, tolle Reisen, Tanzen, Sauna, Kino, gute Bücher, Musik und Konzerte, tiefe Gespräche und inspirierende Persönlichkeiten. Dagegen kann ich Schubladendenken, Arroganz, Geiz und Corona gar nicht leiden.

Gemeinsam mit Matthias Lerche sind wir „Der Lerche & Die Fürst“. Stefan Locher sorgt zudem als studierter Musiker für die richtig entspannenden Beats. Kompetenz, Vertrauen und Zusammenarbeit auf Augenhöhe zeichnen unser Team aus. Wir wollen Ihnen helfen ihre Potenziale bestmöglich zu entfalten – Sie werden staunen, was alles noch so in Ihnen steckt. Denn das habe ich selbst unter anderem durch Hypnose erfahren dürfen. Wie Hypnose funktioniert, was sie kann und wie sie wirkt – das war vielleicht in meinem Leben die bisher überraschendste Entdeckung. Sind Sie neugierig? Dann würde ich mich sehr darüber freuen, Sie bei Ihrer Selbstoptimierung zu unterstützen und zu begleiten!

Das sagt Matthias Lerche alias DER LERCHE über mich:

Julia ist das Herz und die Seele von „Der Lerche und Die Fürst“. Ohne sie gäbe es all das gar nicht. Ihr Einfallsreichtum erscheint unerschöpflich. Ihre leidenschaftliche Schaffenskraft unermüdlich. Ihren nicht abreißen lassen Ideen folgen unumgänglich Taten. Dabei agiert sie absolut furchtlos und unerschrocken – mit aller nötigen Feingefühligkeit und zielführender Versiertheit. Und mit ihrer Fähigkeit, aus einer unmöglich erscheinenden Idee eine realisierbare Möglichkeit zu schaffen, ist sie eine Macherin mit Gewinnermentalität. Ihre sensible Empathie, hohe soziale Intelligenz und ihre untrügliche Menschenkenntnis machen sie zu einer der smartesten Persönlichkeiten, die ich kenne und, aber lange nicht zuletzt deshalb, halte ich

sie als Coach für hochtalentiert und schätze sie als hervorragende Hypnosetherapeutin. Aber Julia ist mir auch eine gute Freundin. Eine sehr gute sogar. Sie ist absolut bodenständig und überaus warmherzig. Sie ist beinahe selbstlos fürsorglich für ihre Familie und engsten Freund:innen und hilft, wo immer sie kann. Julia sagt mit Bedacht zum richtigen Zeitpunkt, was sie ehrlich denkt, und bringt die Beziehung damit auf eine neue Ebene. Ihre Neugier, Unternehmungslust und ansteckende Gute-Laune-Mentalität führen oft zu amüsanten Abenteuern, noch häufiger aber zu geselligen Runden mit außergewöhnlichen kulinarischen Köstlichkeiten aus ihrer eigenen Küche in ihrem gemütlichen Heim.

Hallo, ich bin Stefan Locher



Musiker, Band-Leader, Produzent und Gründer von DIE LERCHE UND DER FÜRST, Vater, Visionär, Kreativ-Mensch und Idealist. Seit vielen Jahren bewegt mich der Gedanke, dass Musik so viele unterschiedliche Facetten hat. Von Kommunikation über Unterhaltung bis hin zu Identifikation umfasst sie alles.

Ursprünglich komme ich aus München, mit 9 Jahren fing ich aus eigenem Antrieb mit Gitarre an, möglicherweise wurde das durch einen Besuch der Gesangslehrerin meiner Mutter mit angestoßen – eine Diva alter Schule. In der Mittelstufe die erste Schulband, außerdem die Entdeckung des elektrischen Basses. Ein Instrument, von dessen Kraft und Möglichkeiten ich heute noch fasziniert bin. Ich traf die Entscheidung, Musik zu studieren.

Es klappte. 1993 bekam ich den Zuschlag für einen der begehrten Musikstudienplätze – in Leipzig, zu dieser Zeit wild und kreativ. Kohleheizung, dafür kein Telefon, [...]

Aus privaten Gründen, wegen des Netzwerks und natürlich wegen der inzwischen grossartigen Stadt blieb ich nach dem Studium dort, gründete Bands, arbeitete in Studios, produzierte Musik, und sammelte einen riesigen Schatz an Erfahrungen. Musik und Menschen – wie machen Menschen Musik und was macht die Musik mit den Menschen. Ein weites Feld.

Zwischenzeitlich trug ich als Co-Produzent für die Musik-Produktion des Leipziger Lichtfests in den Jahren 2012,

2013, 2016, 2017 bei, ebenso für das Projekt „25Her(t)z“ (Licht/Ton-Installation mit Aufführungen in Lyon, Rotterdam, Zürich, Brno, Wien, Salzburg, New York), entwickelte und arrangierte Musik im öffentlichen Raum für ein 5-köpfiges A-Cappella-Ensemble.

Neben der Musik gibt es natürlich noch anderes: meine Familie, die Kinder an erster Stelle. Außerdem interessiere ich mich für einige philosophische Themen, die Grenzen der menschlichen Wahrnehmung und den Begriff „Zeit“. Ich koche zudem ganz gerne und treibe manchmal Sport, Fahrrad (Vintage) und Inliner.

Ich vermeide nach Möglichkeit den Kontakt mit Voreingenommenheit und Denkfaulheit, das verstehe ich nämlich nicht und es ist kontraproduktiv.

In unserer kleinen Runde „Der Lerche und die Fürst“ bin ich nicht nur für den Kreativteil „Musik“ zuständig, sondern auch für die gesamte Tonproduktion. Jedes Wort und jeder Ton gehen mehrfach durch meine Ohren, Augen und Hände, und das empfinde ich als Privileg! Für Sie die beste Hypnose zu entwickeln und Sie in Ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen, ist unsere Aufgabe.

Das sagen DER LERCHE & DIE FÜRST über mich:

Stefan macht bei uns den Sound, also genauer gesagt die Musik zu unseren Hypnosen. Genauso wie wir hat er sich in die Hypnose quasi „schockverliebt“ und ist jetzt mit Leib und Seele bei DER LERCHE UND DIE FÜRST dabei. Er ist Herzensmensch, Vollblutmusiker und tief in der Leipziger Musikszene verwurzelt: Sein Tonstudio ist sein Wohnzimmer. Er ist Produzent, fördert Newcomer und

unterstützt darüber hinaus soziale Projekte. Uns hat er bei unseren ersten Aufnahmen mit seiner Begeisterungsfähigkeit für das Thema überrascht. Man könnte sagen, wir haben uns – ohne uns zu suchen – gefunden. Außerdem macht er die besten Butternudeln IN DIESEM SONNENSYSTEM.



„Um klar zu sehen, genügt oft
ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint Exupéry

Was ist Hypnose?

Versuchen Sie Hypnose als eine Art der Kommunikation zu verstehen. Mit allem was dazugehört: Blicke, Worte und Körpersprache. Sie ist Kommunikation auf einer tieferen Ebene – der Ebene unseres Unterbewusstseins. Das Unterbewusstsein ist der machtvollste „Influencer:in“ für unser eigenes Tun und Handeln. Und hier liegen auch die Gründe für unser Nicht-Handeln: Nicht das Rauchen einzustellen, nicht das Vollkornbrot mit Käse, sondern den Donut beim Bäcker mitzunehmen oder nicht mit Sport zu beginnen. Wir zeigen, wie man das Unterbewusstsein zum eigenen Vorteil nutzen kann.

Wie funktioniert Hypnose?

Eine Hypnose beginnt mit einer Einleitung, die uns hilft die Konzentration einmal auf unser Inneres zu richten, zu entspannen und einen Zustand der zu Ruhe finden. Angeregt durch die Worte der Hypnose werden in diesem konzentrierten Zustand intensive Gedankenprozesse in Gang gesetzt, wie wir es vom Lesen eines Buches kennen. Das Erleben einer solchen Gedankenwelt kann sich in der Hypnose sehr real anfühlen. Sogar das (Wieder-)Erleben von Sinneseindrücken ist möglich, wie z.B. das Gefühl, ein frisches, noch warmes, knuspriggebackenes Brot in den Händen zu halten, dessen Duft uns aus der Tüte in die Nase steigt... Erinnern Sie sich? Unser Gehirn schafft das mit einer unfassbaren und schier grenzenlosen Kreativität und mit unserem Gedächtnis, welches dem Unterbewusstsein angehört, dass alle unsere Erlebnisse und Erfahrungen minutiös speichert. Die Hypnose nutzt die Fähigkeit des Unter-

bewusstseins, uns frühere Erfahrungen und damit verbundene physische Reaktionen noch einmal erleben zu lassen. Und tatsächlich ist es auch das Unterbewusstsein, das in der Hypnose unsere Gedankenwelt ausmalt, ihr Leben einhaucht und sie so real auf uns wirken lassen kann. Und hier genau liegt der Schlüssel des Erfolges: In diesem konzentrierten Zustand – auch als Trance bekannt – speichert unser Unterbewusstsein die Erlebnisse, als hätten wir sie real erlebt. Wir können also in einer Art virtuellen Lebenswirklichkeit neue Gedanken und Ideen trainieren und so alte, festgefahrene und belastende Gedanken überschreiben, was dann auch in der tatsächlichen Lebenswirklichkeit wirksam bleibt. So können unbewusste innere Konflikte aufgelöst und neue, positive, befreiende Gedanken entwickelt werden – allein durch die eigene Vorstellungskraft. In dieser Welt kreativer Fantasie ist alles möglich.



Von uns für Sie



Was wir für Sie tun können

Stressreduktion / Resilienz / Entspannung / Anleitung zur Achtsamkeit
mentale Gesundheit / Kreativität / positives Mindset-Training
Persönlichkeitsoptimierung / Leistungssteigerung ...

...für Ihre Mitarbeiter:innen, Kund:innen oder Sie persönlich durch:

- / auf Sie abgestimmte Audio-Hypnosen oder Meditationen zur Kundenbindung oder Mitarbeitermotivation
- / Hypnoset Sitzungen und Hypnosecoaching
- / Programme im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement
- / Persönliches Coaching und Teamcoaching
- / Beratungsleistungen
- / Projektbegleitung
- / Kurse
- / Referententätigkeit
- / Workshops und Seminare

„Wenn du glaubst, Meister deiner Gedanken zu sein, wirst du es.“

Emile Coue

30 Tage Kur Für Körper und Geist

Gesundheit, und insbesondere Herzgesundheit, ist uns eine Herzensangelegenheit. Bei unserer Arbeit in einem der größten Herzzentren weltweit erleben wir täglich, wie sich Stress und ein ungesunder Lebensstil mit falscher Ernährung und Mangel an Bewegung langfristig auswirken.



Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und steigende Anforderungen am Arbeitsplatz führen schlimmstenfalls zu Burnout und nicht selten zur Arbeitsunfähigkeit. Schlafstörungen, chronische Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden wie Herzrasen, Bluthochdruck oder Schwindel. Aber auch Verspannungen und chronische Schmerzen sind oft Ausdruck einer anhaltenden Stressbelastung. Dabei ließen sich viele (Herz-)Erkrankungen verhindern, denn wissenschaftlich ist längst bewiesen, dass Vorbeugung durch Stressreduktion und durch einen gesunden Lebensstil die beste Behandlung ist. Immer mehr Unternehmen betreiben Maßnahmen zur Stressprävention.

Hypnose und Meditation helfen nachweislich bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herzproblemen oder chronischen Schmerzen. Deshalb wird Hypnose und Meditation heute von Krankenkassen mitgetragen und auch Schulmediziner:innen erkennen sie als wirksame Methode an.

Mit Beiträgen der Deutschen Herzstiftung und Expert:Innen aus den Bereichen Schulmedizin, Hypnosetherapie, Heilpraxis, Musik, Präventionssport und Lifestyle-Coaching

machen wir es den Anwender:Innen mit der 30 Tage Kur für Körper und Geist leicht, selbst aktiv zu werden. Sie enthält sechs von uns entwickelte Hypnosen und Meditationen als Download und dreißig leicht umsetzbare Anregungen zu Lebensstiländerungen, die auf solider Wissenschaft fundieren. Das spart Zeit, denn die Anregungen sind so konzipiert, dass man sie einfach in seinen Tagesablauf integrieren und mit wenig Aufwand umsetzen kann – auch ganz bequem von Zuhause aus. Sehen Sie auf der nächsten Seite, was unsere Anwender sagen.

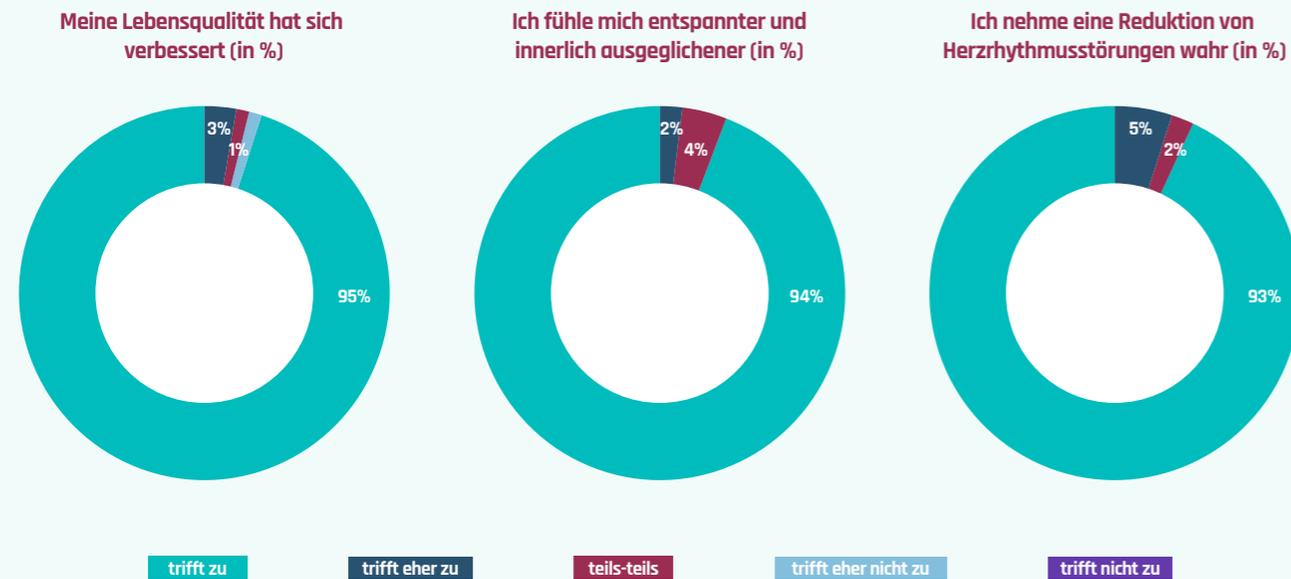
Übrigens: Zwei Euro des Verkaufspreises gehen als Spende an den Verein „Herzschrittmacher für Ostafrika“ und an die Deutsche Herzstiftung.

Das Heftchen wurde liebevoll von Janet Schaer – Deutschlands. 1. Herzerwärmerin – illustriert. Buch (82 Seiten) mit 6 geführten Meditationen und Hypnosen als Download

Kennzahlen



Das gaben die ersten 200 Nutzer:innen der 30 Tage Kur für Körper und Geist an:



Lesen Sie hier einige Rezensionen unserer Kund:innen

„Wow! Da steckt Arbeit, Herzblut, Detailliebe und fundiertes Wissen drin.“

– Moritz M. –

„So schöne Meditationen und Hypnosen habe ich noch nie gehört.“

– Peter S. –

„Ich hatte Angst vor Hypnose und davor irgendwas nicht mitzubekommen oder gar etwas machen zu müssen, was ich gar nicht will. Aber es war eine einzigartige und wunderbare Erfahrung.“

– Helene W. –

„Hätte ich geahnt, dass Lebensstilveränderung soviel Freude bringen kann, hätte ich schon früher damit begonnen.“

– Marianne L. –

„Tolles und ausgewogenes Konzept, welches auch praktikabel ist – und das für alle Anwender. Hat Spaß gemacht!“

– Manfred G. –

„Ich kenne Herrn Lerche und Frau Fürstenhoff seit einiger Zeit. Sie sind ein tolles Team. Ihre Produkte sind liebevoll gestaltet. Die Hypnosen zeichnen sich durch besonders schöne Texte aus. Einzige tägliche Schwierigkeit: Höre ich die CD mit der klaren, männlichen Stimme von Herrn Lerche oder der sanften weiblichen Stimme von Frau Fürstenhoff?“

– Christine B. –

„Der Blockadenlöser war eine riesen Überraschung für mich. Ich habe ihn bereits mehrfach angewendet und fühle mich leicht und glücklich. Sogar meine Nackenschmerzen sind verschwunden, unter denen ich seit Monaten leide.“

– Charlotte S. –

„Ein unheimlich liebevoll gestaltetes Buch mit viel interessanten Fakten, die mich teilweise auch überraschten. Wunderbar sind vor allem die Hypnosen mit wunderbaren Texten, angenehmen Stimmen und toller Musik. Ich empfehle die Kur uneingeschränkt weiter!“

– Daniela F. –

„Ich habe das Gefühl seit Jahren mal wieder völlig entspannt zu sein.“

– Leonie K. –

Unsere Audioerlebnisse

Sowohl Julia Fürstenhoff als auch Matthias Lerche sprechen unsere Audioprodukte auf. Deshalb beinhaltet jeder Download bzw. jede CD zwei Versionen, damit man nach Belieben zwischen einer weiblichen und einer männlichen Stimme wählen kann.



**Fantasiealbum
(Meditation)**
2 mal 3 fantastische
Entspannungsreisen für Ruhe,
Kraft und Glücksmomente

Wenn man neue Dinge ausprobiert, kann sich das erste Erfolgserlebnis schnell oder erst nach vielem Üben einstellen. Beim Surfen zum Beispiel braucht so manch einer viele Versuche, doch dann ist es ein fantastisches Gefühl auf der ersten Welle zu reiten. Entspannung durch Selbsthypnose zu erlernen ist dagegen so leicht, wie in eine fantasieentfesselnde, gut erzählte Geschichte einzutauchen. Mit ein wenig Anleitung kann jeder es lernen, willentlich innere Anspannung loszulassen und sich in einen Zustand tiefer Entspannung zu begeben, der Hektik des Alltags zu entfliehen und Kraft aus Ruhe zu schöpfen. Aber Achtung! Wirkt nicht nur bei Neulingen, sondern auch bei Routiniers!



**Körperreise
(Selbsthypnose)**
Digitaler Download

Wer sich mit Meditation beschäftigt, kommt am Bodyscan nicht vorbei. Wir haben diesen Klassiker ordentlich aufgepeppt: Bei einem Bodyscan lernt man, sich zu „scannen“, also die Aufmerksamkeit nacheinander gezielt auf verschiedene Regionen des Körpers zu richten. Es ist eine Achtsamkeitsübung, die ganz schnell, ganz tief entspannt, zudem die Konzentrationsfähigkeit steigert und die Körperwahrnehmung verbessert. Das einmal zu erleben ist allein schon unglaublich faszinierend. Doch wir finden, dass ein wenig zusätzliche Energie für den Tag nach der Meditation sicher hilfreich ist. Und unsere „Extraportion“ Glücksgefühl gibt es bei keinem anderem Bodyscan auf dieser Welt.



**Blockadenlöser
(Audiohypnose)**
CD oder digitaler Download

Jeder Mensch macht in seinem Leben die ein oder andere negative Erfahrung. Wie jede andere Erfahrung auch werden sie in unserem Unterbewusstsein wie auf einem Speicher abgelegt, können aber zu unbewussten Blockaden werden, unser Denken und Handeln lähmen und wie Fesseln in Alltagssituationen wirken. „Ich kann das nicht“ oder „Ich habe Angst davor“ sind Beispiele für negative Gedanken, die daraus entstehen. Sie hindern uns, unser eigenes, bestmögliches Potential zu entwickeln. Erfreulich ist aber, dass solche Blockaden relativ einfach und effektiv aufgelöst werden können, und das auf eine leichte und sehr angenehme Weise. So lautet auch das Feedback unserer Anwender:innen - und darauf sind wir sehr stolz.



**Gesunder Schlaf
(Audiohypnose)**
CD oder digitaler Download

Schlaf ist lebenswichtig und trägt essentiell zu Wohlbefinden, Stressresistenz und zur Gesundheit bei. Schlafmangel kann zu psychischen und physischen Erkrankungen führen. Schlafstörungen sind oft Folge von Sorgen und Alltagsstress, welche uns das Ein- und Durchschlafen erschweren. Rund 50% der Bevölkerung zwischen 35-75 Jahren leidet unter Schlafstörungen. Nur 24% schaffen es die von Experten empfohlene Schlafdauer von 6 Stunden einzuhalten. In mehreren Studien konnte aber gezeigt werden, dass sich Schlaf mittels Hypnose positiv beeinflussen lässt. Hier setzen wir mit dieser Hypnose-CD an. Ziel ist es Stress zu reduzieren, leicht einzuschlafen, die Qualität des Schlafes zu verbessern und die positive Grundhaltung zum Schlaf wieder zu finden.



**4 (ent)spannende Hörspiel-Geschichten
für Kinder zum Ein- und Durchschlafen**
CD oder digitaler Download

Aktuelle Studien zeigen, dass bereits unsere Kleinsten erheblich unter Stress leiden. Die auf dieser CD enthaltenen, liebevoll gestalteten Hörspielgeschichten sollen dabei helfen, dass die Kinder abends leichter zur Ruhe kommen und entspannter einschlafen. Wir hüllen etablierte Methoden der Kinderpsychologie in liebevoll erzählte Geschichten, in denen der kleine Vogel „Lerchi“ und die bezaubernde Fee „Fürstinnen“ in ihre Welt einladen. Die Geschichten sind unterlegt mit eigens komponierter Musik von Stefan Locher. So entsteht ein (ent)spannendes Hörerlebnis zum Einschlafen. Es ist viel Herzblut, Wissen und Erfahrung in dieses Produkt eingeflossen, mit der Unterstützung von Expert:innen aus den Bereichen Schulmedizin, Psychologie, Hypnosetherapie, Heilpraxis, Musik, Prävention und Coaching.

**Jetzt Schnuppermeditation
ausprobieren**

Link: [lercheundfuerst.de/
schnuppermeditation/](https://lercheundfuerst.de/schnuppermeditation/)



„Der Geist ist effektiv und Du hast
mehr Kontrolle als Du annimmst.“

Scott D. Lewis



Kinderwunsch

Statistisch gesehen ist jedes 5. Paar in Kinderwunschbehandlung. Dennoch ist der unerwünschte Kinderwunsch immer noch ein großes Tabuthema, insbesondere die Bereiche medizinische Kinderwunschbehandlung, künstliche Befruchtung, Fehlgeburt und Unfruchtbarkeit.

Was viele nicht wissen: Es gibt neben der medizinischen Behandlung noch viele Begleitmaßnahmen, die eine Schwangerschaft begünstigen. Doch muss man diese auch kennen. Leider ist es sehr aufwändig, sich in die Materie einzulesen. Betroffene verbringen häufig extrem viel Zeit damit, sich im Netz zu informieren und auszutauschen.

Studien konnten zeigen, dass sich allein durch Hypnose die Einnistungschancen bei einer künstlichen Befruchtung im Rahmen einer medizinischen Kinderwunschbehandlung mehr als verdoppeln lassen. Grund genug für uns, dieses Thema aufzugreifen. Außerdem sind wir der Meinung, dass es einfacher sein muss, an alle wichtigen Informationen rund um das Thema Kinderwunsch zu gelangen.

Deshalb haben wir mit Expert:Innen u.a. aus den Bereichen Schulmedizin, Sport, Ernährungsberatung und Heilpraxis

ein 8-Wochen-Programm entwickelt, das mit Audio- und Videobeiträgen umfassend über all das informiert, was man zur Begünstigung einer Schwangerschaft auf natürlichem Wege wie auch bei Kinderwunschbehandlung unbedingt wissen sollte. Herzstück des Programms sind wöchentliche Meditationen und Hypnosen für ein starkes und positives Mindset, denn Kopf und Ängste spielen eine ganz wesentliche Rolle beim unerfüllten Kinderwunsch. Ein wichtiger Eckpfeiler im Programm ist auch die Pflege der Partnerschaft, die nicht selten unter den Bemühungen eine Schwangerschaft zu erreichen leiden kann. Ein kompaktes Handbuch begleitet das Programm und motiviert mit vielen Tipps, Checklisten und Dankbarkeitstagebuch sowie Geschichten von Paaren, die über ihre Erfahrungen in ihrer Kinderwunschbehandlung berichten.

Unsere Kooperationspartner:innen



Unsere Marken und Produkte



E-Mail: post@lercheundfuerst.de
www.lercheundfuerst.de



