



DER JOKER GEGEN STRESS

PowerPause mit TrophoTraining®

Das 3 x 1 Minute-
Trainingsprogramm

Online-Kurse

PowerPause mit TrophoTraining®

Das TrophoTraining® ist das Stressbewältigungstraining, welches aus der Psychopädie heraus entwickelt wurde. Es verhilft den Menschen zu mehr Gelassenheit und einem gesünderen und ausbalancierteren Leben.

Schnell erlernt (3 x 90 min), geringer Zeitaufwand (3 x 1 min) und dabei hoch wirksam.

Das große Plus...

Kraft schöpfen | Abstand gewinnen | Ausgeglichen sein
Gelassen sein | Regenerieren | Stress reduzieren

Kurstermine:

Januar 2026 – Dr. Katrin Sachse

13.01., 20.01. und 27.01.2026

Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

Februar 2026 – Manuela Haas,

02.02., 09.02. und 23.02.2026

Montags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

April 2026 – Dr. Katrin Sachse

14.04., 21.04. und 28.04.2026

Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

Mai/Juni 2026 – Manuela Haas

04.05., 18.05. und 08.06.2026

Montags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

September/Oktober 2026 – Dr. Katrin Sachse

29.09., 06.10. und 13.10.2026

Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

November/Dezember 2026 – Manuela Haas

19.11., 26.11. und 10.12.2026

Donnerstags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

150 Euro je Kurs (3 x 90 min)

Information und Anmeldung unter:

anmeldung@psychopaedie.de