

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:

Februar 2025 – Dr. Katrin Sachse

04.02., 11.02. und 25.02.2025

Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

Mai/Juni 2025 – Manuela Haas,

13.05., 20.05. und 03.06.2025

Dienstags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

September/Oktober 2025 – Dr. Katrin Sachse

30.09., 07.10. und 21.10.2025

Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

November/Dezember 2025 – Manuela Haas

27.11., 04.12. und 11.12.2025

Donnerstags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

150 Euro je Kurs (3 x 90 min)

Information und Anmeldung unter:

anmeldung@psychopaedie.de