

# TROPHOTRAINING BLITZENTSPANNUNG

Das von Dr. med. Jakob Derbolowsky entwickelte Konzentrationstraining zur Selbsthilfe ist ein Weg aus sieben kleinen Übungsschritten, die eine Stärkung von innen heraus für konzentrierte Gelassenheit und Entspannung sowie Stressabbau und Nervenstärke zum Ziel haben.

Mit drei einminütigen Übungseinheiten pro Tag erhöht die Blitzentspannung die Widerstandsfähigkeit gegen Alltagsprobleme und stetig wachsenden Leistungsdruck und wird erfolgreich zur individuellen Gesundheitsförderung in Beruf und Alltag eingesetzt.

<b>Datum</b>	Donnerstag, 10. Jänner 2019 09:00 – 15:00 Uhr
<b>Referentin</b>	<b>Mag<sup>a</sup>. Annemarie Gumpold</b> TrophoTrainerin <sup>®</sup> , Pädagogin
<b>Zielgruppe</b>	<b>Interessierte</b>
<b>Kosten</b>	€ 40,-

