

Was ist TrophoTraining®?

TrophoTraining® ist eine für jeden Menschen geeignete moderne Selbsthilfemethode, die über kurze Konzentrationsübungen auf tatsächliche eigene Gegebenheiten innere und äußere Balancen harmonisiert, die den Menschen regeneriert sowie konzentrierte Gelassenheit und kraftvolle Lockerheit bewirkt.

Modern

weil der Aufbau, die Anwendung und der Aufwand an die heutigen Bedingungen angepasst sind

kurz = 3x tägl. etwa 1 Minute
unabhängig = überall und jederzeit anwendbar
einfach = kleine Übungsschritte leicht zu erlernen, rascher Erfolg

Effizient

weil die Inhalte natürliche Gesetzmäßigkeiten und moderne Erkenntnisse zum Schutz gegen Reizüberflutung und Stress/Verspannung nutzen

kurz = passt zwischen Reiz und Antwort
unabhängig = von innen heraus erfolgreich, trophotrop
erfolgreich = schafft Abstand und Konzentrationsfähigkeit, Kurzpausen steigern die Leistungsfähigkeit

Vorbeugend

weil sie ermöglicht, regelmäßig zu regenerieren und Abstand zu schaffen

kurz = kaum belastend in der „Alltagsroutine“
unabhängig = jederzeit und überall anwendbar
ganzheitlich = Körper, Seele und Geist ansprechend

TrophoTraining® vernetzt bewährte geistige und psychosomatische Methoden:

Entspannung = bestimmte körperliche Gegebenheiten geben das Gefühl von Entspannung und umgekehrt
Ideoplasie = Wechselwirkungsgesetz zwischen Vorstellungen und körperlichem Geschehen
Visualisierung = bildhafte Vorstellungen von vorwiegend körperlichen Gegebenheiten
Problembewältigung = Entkoppelung von Erfolgsdenken beim Üben durch realitätsgerecht formulierte Sätze
Psychopädie = selbstbeschädigende oder abwertende Gedanken werden gegen warmherzig zugewandte ausgetauscht
Meditation = Öffnung zur geistigen Welt, für geistige Zuflüsse

(.../2)

Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dr. Renate Kirschner
FB+E
Forschung, Beratung + Evaluation GmbH
in Medizin, Epidemiologie,
Gesundheits- und Sozialwesen

Charité Frauenklinik CVK
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
Tel.: +49 30 - 4 50 57 80 22
Fax: +49 30 - 4 50 57 89 22
Mobil: +49 171 - 713 48 17
kirschner@fb-e.de
www.baby-care.de
www.planbaby.de

BabyCare Presseinformation

- Lerntheorie = über Erfolg lernen, wobei das Üben selbst der Erfolg ist, das Ergebnis stellt sich zuverlässig automatisch ein
- Gesundheitsvorsorge = Liebevolle Zuwendung zum Körper und seinen Organen fördert die Durchblutung und Gesunderhaltung
- Verhaltenstherapie = Regelmäßigkeit, Wiederholung, Abstand vom Reiz

TrophoTraining® ist in ganz verschiedenen Lebensbereichen erfolgreich, weil die Erkenntnisse und Erfahrungen so zusammengefügt worden sind, dass es für jeden Übenden einen Schlüssel enthält für die Tür zu seinem Geist, zu seinen inneren Energiequellen und zu wirklicher Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Die Tür aufschließen und hindurch gehen muss jedoch jeder selber, in dem er regelmäßig übt, 3x täglich eine konzentrierte Minute.



Private Akademie für Psychopädie
Dr. Derbolowsky
www.trophotraining.de

Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dr. Renate Kirschner
FB+E
Forschung, Beratung + Evaluation GmbH
in Medizin, Epidemiologie,
Gesundheits- und Sozialwesen

Charité Frauenklinik CVK
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
Tel.: +49 30 - 4 50 57 80 22
Fax: +49 30 - 4 50 57 89 22
Mobil: +49 171 - 713 48 17
kirschner@fb-e.de
www.baby-care.de
www.planbaby.de