

TrophoTraining®

Der Joker gegen Stress

Live-online-Kurs

Blitzentspannung mit einem
täglichen Training von
3 x 1 Minute

22.11.2023, 29.11.2023
und 13.12.2023
17.00 – 18.30 Uhr

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

i.volution

Mentale Fitness und Gesundheit

Über die Methode

Tropho-Training® ist kurz, effizient, hoch wirksam, in kurzer Zeit (3x90 min) erlernt und überall durchführbar.

Wollen Sie mehr Gelassenheit und weniger Stress in Ihrem Leben?

Dann ist TrophoTraining® genau das Richtige für Sie.

Schon nach wenigen Wochen mit 3 x 1 Minute täglichem Training stellt sich ganz von selbst eine selbstsichere, gelassene Lebenshaltung ein.

Mit TrophoTraining® schützen Sie Ihre Gesundheit, halten sich fit und beugen Erschöpfungszuständen vor.

Die Wirksamkeit des TrophoTraining® ist wissenschaftlich belegt.

Rückmeldungen von Teilnehmern

- Ich bin viel gelassener.
- TrophoTraining® ist wie ein Joker gegen Stress, den ich überall dabei habe.
- Ich habe seitdem weniger Ängste und mehr Freude am Leben, traue mich auch mal nein zu sagen.
- Ich ging mit viel zu vielen Gedanken ins Bett, da hilft mir jetzt Tropho-Training®.

Kurstermine

Mittwoch, 22.11.2023, 17.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch, 29.11.2023, 17.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch, 13.12.2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort

Live-online-Kurs / Zoom
Einladungslink erfolgt per email am Tag des Kurses.

Referentin



Manuela Haas

Trainerin für
TrophoTraining®
Betriebswirtin,
psychopädische
Beraterin und Coach

Teilnahmegebühr

€ 140,-- (inkl. € 22,35 MwSt.)

Anmeldung und Information

manuela.haas@i-volution.de

Begrenzte Teilnehmerzahl!

i.volution

Manuela Haas
Kitschburger Str. 1, 50935 Köln
www.i-volution.de