



## Referentin

Dr. med. Katrin Sachse

Trainerin für

TrophoTraining®

Fachärztin für

Allgemeinmedizin

# TrophoTraining® Live-online-Kurs

**Blitzentspannung mit nur 3 x 1 Minute  
täglich**

**Donnerstag 22.10., 5.11. und 19.11.2020**

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

Tropho-Training® ist kurz, effizient, hoch wirksam, in nur 3 mal ca. 2 Stunden erlernt und überall durchführbar.

## **Wollen Sie mehr Gelassenheit und weniger Stress in Ihrem Leben?**

Dann ist TrophoTraining® (TT) 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 TT schützen Sie Ihre Gesundheit, halten sich fit und beugen Erschöpfungszuständen vor.

### **Rückmeldungen von Teilnehmern:**

- Ich bin viel gelassener.
- TT 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 TT.

Die Wirksamkeit des Tropho-Training® ist wissenschaftlich belegt.

### **Kurstermine:**

**Do. 22. Oktober 2020:** 18:00 – 20:00

**Do. 5. November 2020:** 18:00 – 20:00

**& Do. 21. November 2020:** 18:00 – 20:00

(8 Zeiteinheiten à 45 Minuten)

**Ort:** „go to meeting“ Live-online-Kurs, Einladung erfolgt nach Anmeldung per e-Mail

### **Anmeldung und Information:**

Dr. med. Katrin Sachse

[katrinsachse@outlook.com](mailto:katrinsachse@outlook.com)

Anmeldung erbeten,

begrenzte Teilnehmerzahl

**Teilnahmegebühr: EUR 140,- €** (inklusive Anleitungsbuch)

Der Kurs ist **ZPP zertifiziert** und erfüllt damit die Bedingungen für eine Teil-Erstattung der Teilnahmegebühr bis zu 75,- € von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention. Zertifiziert nach § 20 SGBV

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte an

**IBAN:** DE93 7015 0000 1004 7312 85

### **Weiterführende Information**

[www.drkatrinsachse.de](http://www.drkatrinsachse.de)

Buch von Dr.med. Jakob Derbolowsky: „TrophoTraining® so fühle ich mich wohl“

[www.trophotraining.de](http://www.trophotraining.de)

[www.facebook.com/trophotraining](https://www.facebook.com/trophotraining)