

# gelassen & startbereit

## Blitzentspannung und Körpererfahrung

Dieser Kurs eröffnet Ihnen bewährte Zugänge zu Quellen der Gelassenheit und Kraft. Ein neues Verfahren hierzu ist das Tropho-Training®), auch Blitzentspannung genannt. Dieses mentale Programm beinhaltet gezielte Vorstellungsbilder und positive Botschaften für Körper und Geist. Es reduziert Stress, ist leicht erlernbar und lässt sich in Minutenschnelle überall durchführen. Ein anderer Weg zu positiver Energie und Ausgeglichenheit erfolgt über einfache Körperübungen, wie sie im Yoga praktiziert werden.

Im Kurs erlernen Sie das Trophotraining® und erleben Übungen mit denen Sie Tag für Tag neue Energie und Kraft schöpfen können.

### Seminarinhalte

- Äußere und innere Ressourcen
- TrophoTraining® nach Dr. Derbolwsky
- 3 x täglich 1 Minute für innere Balance
- Innere Achtsamkeit
- Atementspannung
- Körperübungen



**Termine :** 4 x 120 Min.

**Ort:** DRK Schulungsraum Tübingen

**Leitung:** Judith Peichl, AOK-Entspannungstrainerin

**Mitbringen:** Matte, leichte Decke, kleines Kissen