

Termine, Kursorte und Kursleiter

finden Sie im Internet unter www.trophotraining.de

Auskünfte erhalten Sie auch bei

TrophoTraining®-Institut

Waldstr. 2 b, D-82110 Germering

Tel.: 089 847571; Fax 089 8948121

oder e-mail: info@trophotraining.de

Homepage: www.trophotraining.de

Lernen mit dem Buch bzw. der Hörbuch-CD

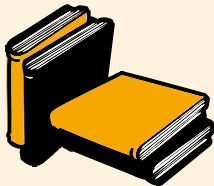
<input type="checkbox"/> TrophoTraining® kart.	€ 10,50
<input type="checkbox"/> TrophoTraining® Hörbuch-CD	€ 12,-
<input type="checkbox"/> TrophoTraining®-Kombi (Hörb. CD + Buch)	€ 20,-
<input type="checkbox"/> TrophoTraining® für Lehrer Paperback	€ 10,50
<input type="checkbox"/> TrophoTraining® Das Hintergrundbuch Nov. 2013	ca. € 19,90

Hintergrundwissen

<input type="checkbox"/> „Liebenswert bist Du immer“	€ 19,90
<input type="checkbox"/> „Atem ist Leben“	€ 15,50
<input type="checkbox"/> Psychopädie DVD	€ 20,-
<input type="checkbox"/> Kränkung, Krankheit, Heilung	€ 12,-
<input type="checkbox"/> Wodurch wurde ich, wie ich bin?	€ 24,50

Bestellungen bei:

Psychopädie Verlag u. Vertrieb
Waldstr. 2 b · D-82110 Germering
Fax 089-894 8121
info@psychopaedica.de



TrophoTraining® wird zum Kennenlernen durch Impulsreferate und zum Erlernen durch Kurse in kleinen Gruppen vermittelt.

Zum Kennenlernen

Impulsvorträge (Teilnehmerzahl offen)

Kurse

- A 5 x ca. 1 Std. / Woche in 4 – 6 Wochen
- B 2 x ca. 2 Std. + 1 x 1 Std. in 6 – 8 Wochen
- C 2 x ca. 2,5 Std. in 2 – 3 Wochen
+ 1 x Nachbesprechung (nach 6 Wochen)
- D ca. 5 Std. begleitend innerhalb eines Wochenkurses
zu ähnlicher Thematik

Individuelle Schulungen

„Es ist nicht genug zu wissen,
man muss auch anwenden.“

Johann Wolfgang von Goethe

**Ausbildung zum Trainer/Trainerin für
TrophoTraining® Entspannungspädagoge**

Die Schulungen umfassen mindestens 64 Ausbildungsstunden in einem Zeitraum von 3 – 6 Monaten.

Bei Interesse fordern Sie die Unterlagen an oder sprechen Sie mit uns.

Lokaler Ansprechpartner:

TrophoTraining®

**Das Übungsprogramm**

- für Ausgeglichenheit
- Stressbewältigung
- Gelassenheit
- Gesundheit und Nervenstärke

TrophoTraining® Institut

Dr. Derbolowsky

Waldstr. 2 b · 82110 Germering

Tel. 089 84 75 71 · Fax 089 8 94 81 21

e-mail: info@trophotraining.de • www.trophotraining.de



Der Name

wurde hergeleitet von trophotrop (Ernährung von Innen) und Training (= Üben). Er ist Warenzeichen rechtlich geschützt.

Das Programm

ist rein kognitiv, d.h. es arbeitet nur mit Vorstellungen, die die Übenden eintrainieren. Aufgrund von Naturgesetzen müssen die gewünschten Ergebnisse dann von selbst eintreten. Ein Empfinden oder Nachfühlen ist nicht notwendig und Leistungsdruck entfällt.

Wissenschaftlich begründet**Universität Paderborn**

2002: Golf und mentales Training. Erfassung elektrosympatischer Parameter im Zusammenhang mit TrophoTraining®

2003: Sofort-Effekte einer atemregulatorischen Trainingsform (TrophoTraining®) auf golfspezifische Belastungen

Universität München

2006: Progr. Relaxation und TrophoTraining® im Vergleich

2008: Evaluation von Kurzentspannungsverfahren im Vergleich zum Autogenen Training

FB + E Berlin

Evaluation der Kursergebnisse 3 Monate nach Kursende

Geplant**Charite Berlin**

Ist TrophoTraining® ebenso wirksam aber kostengünstiger als PMR bei chronischen Rückenschmerzen?

Die Verbreitung / Akzeptanz

Es wird erfolgreich angeboten

- in der Erwachsenenbildung, vhs, Caritas, usw.
- in der betriebl. Gesundheitsförderung, bei Firmen und soz. Einrichtungen
- in der Prävention: Bayerischer BauernVerband, AOK (als AOK-Blitzentspannung)

Nur 3x täglich 1 Minute

Das ist der Aufwand für das Programm nach der Einführung. Geübt wird unabhängig von äusseren Gegebenheiten. Die Annahme „dafür brauche ich Ruhe“ oder „wenn ich mal Ruhe habe...“ gelten nicht: Ruhe und Gelassenheit sollen sich ja erst einstellen.

**Die Routine**

Damit die gewünschten Ziele Wirklichkeit werden, ist routinemäßiges Üben notwendig ähnlich wie z. B. beim Zähneputzen.

Rückmeldungen:

„Die Schlafstörungen sind verschwunden“

„Ich sehe viel besser aus“

„Ärger prallt ab wie Wassertropfen“

„TrophoTraining ist wie Auftanken“

„Die Kürze und das Ergebnis lassen staunen“

AOK Bayern: „Bisher bereits weit über 10.000 Teilnehmer“

Die Institutionen**Das TrophoTraining® Institut.**

Es ist zuständig für die Qualitätspflege und Weiterentwicklung des Programms sowie für die Kursgestaltung und die Ausbildung von Trainern.

Der TrophoTraining® Vertrieb.

Er ist zuständig für die Organisation von Kursen und die Vermittlung von Trainern.

**Die Personen**

Dr. Jakob Derbolowsky (*1947), Facharzt, Psychotherapeut, Coach und Autor hat das TrophoTraining® entwickelt und sorgt für den Qualitätserhalt. Seit über 30 Jahren hält er Seminare und Vorträge und ist als Autor tätig.

Sein Vater Dr. Udo Derbolowsky (1920–2005), Nervenarzt, Psychoanalytiker, Autor und christlich orientierter Pionier der psychotherapeutischen Medizin ist geistiger Vater des TrophoTraining® und der Psychopädie.

Die Trainerinnen und Trainer

sind über den deutschsprachigen Raum verteilt. Alle sind am TrophoTraining®-Institut ausgebildet bzw. lizenziert worden und nehmen regelmäßig an Qualitätspflege Workshops und speziellen Schulungen teil.

Bezuschussung

TrophoTraining® ist von vielen gesetzlichen Kassen als Entspannungsmethode in der Prävention anerkannt, so dass die Teilnahme an Kursen bezuschusst werden kann.