

DER JOKER GEGEN STRESS

## PowerPause mit TrophoTraining®

Das 3 x 1 Minute-  
Trainingsprogramm

Online-Kurse

## PowerPause mit TrophoTraining®

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

### Kurstermine:

**September/Oktober 2024 – Dr. Katrin Sachse**

12.09.2024, 19.09.2024 und 10.10.2024  
Donnerstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

**November 2024 – Dr. Katrin Sachse**

07.11.2024, 14.11.2024 und 28.11.2024  
Donnerstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

**Januar/Februar 2025 – Dr. Katrin Sachse,**

22.01., 29.01. und 12.02.2025  
Mittwochs, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

**Mai/Juni 2025 – Manuela Haas,**

13.05., 20.05. und 03.06.2025  
Dienstags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

**September/Oktober 2025 – Dr. Katrin Sachse**

30.09., 07.10. und 21.10.2025  
Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

**November/Dezember 2025 – Manuela Haas**

27.11., 04.12. und 11.12.2025  
Dienstags, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

**150 Euro** je Kurs (3 x 90 min)

Information und Anmeldung unter:

[anmeldung@psychopaedie.de](mailto:anmeldung@psychopaedie.de)