



Erschienen am 12.03.2014  
176 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-959-1

Jakob Derbolowsky

## TrophoTraining

Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit

Nicht nur die schnellen Ergebnisse, auch die Kürze der Übungszeit und die Möglichkeit, diese Methode überall und jederzeit anzuwenden, machen TrophoTraining® besonders attraktiv. Bereits mit dem ersten Übungsschritt gelingt es den Anwendern, Abstand zu gewinnen und sich aus dem eigenen Inneren heraus zu regenerieren. Wohltuende Entspannung, weniger Stress und eine Harmonisierung der Balancen zwischen „Ich“ und „Außen“ sind das Ergebnis. Die Beziehung zum eigenen Körper wird positiv beeinflusst, Gesundheit und Selbstbewusstsein werden gestärkt.

Obwohl TrophoTraining® so einfach erscheint, ist es für Anwender und Vermittler gleichermaßen wichtig, ein ausreichendes Hintergrundwissen zu haben, um die Zusammenhänge richtig einzuordnen. In diesem Buch werden die Wirkprinzipien erklärt und die psychologischen und psychotherapeutischen Hintergründe, die zu solch erfreulichen Ergebnissen führen. Anhand lebensnaher Beispiele werden die einzelnen Schritte auf nachvollziehbare Weise erläutert. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Rückmeldungen von Anwendern runden das Gesamtbild ab.

## Biografien

### Jakob Derbolowsky

Dr. Jakob Derbolowsky (1947-2019), Studium der Medizin, Facharzt (Gynäkologe), Psychotherapeut, Umweltmediziner. Zusätzliche Ausbildungen u.a. in Psychoanalyse, Psychodrama, Verhaltens- und Gesprächstherapie, NLP. Seit 1975 anerkannte Lehrtätigkeit für Ärzte und Seminare für andere Berufe, seit 1988 Leitung der Privaten Akademie für Psychopädie, seit 1995 Privatpraxis in Germering; Lehrbeauftragter der Pädagogischen Akademie Linz