

Der Tübinger HSV 07 lädt ein zum

Tropho – Training

Blitzentspannung - Stressbewältigung

Wir möchten mal ein Seminar der „anderen Art“ anbieten. Beim Tropho-Training handelt es sich um eine wohltuende Entspannung, die schnell in die tägliche Routine eingebunden werden kann. 3 x 1 Minute am Tag sollte jeder für das Training aufbringen.

Im Gegensatz zu anderen Entspannungsmethoden ist mit dem Ende der Übungen allerdings die Regeneration abgeschlossen und man geht erfrischt aus den Übungen.

Somit wäre dies eine tolle Hilfe z.B. unmittelbar vor dem Start einer Prüfung Ruhe und Konzentration zu erlangen.

Das Seminar findet Dienstags um 18 Uhr im Vereinsheim des Tübinger HSV statt. Dauer ca. 1,5 Stunden.

Kurstermine sind: 15.02., 22.02., 01.03.2011

Unkostenbeitrag: 30,- Euro pro Teilnehmer

Referentin ist Frau Jutta Peichl.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen an:

andreabeckmann@web.de

oder 0174 / 4257307