

Pressemeldung

Stressbewältigung, Entspannung, Gesundheitsförderung:

Herausragende Ergebnisse eines Evaluationsberichts:

TrophoTraining®, die nur 3xtäglich 1 Minute Übung ist eine hochwirksame Methode zur Selbstentspannung, Stressbewältigung und Fitness!

München - Brandaktuell wurden auf einer exklusiven Pressekonferenz am 16.6.2010 im Hotel Vier Jahreszeiten München die herausragenden Ergebnisse einer soeben abgeschlossenen Evaluationsstudie zur Effizienz von TrophoTraining® (TT) und seiner Vermittlung vorgestellt. Unter der Überschrift „10 Jahre TrophoTraining® -Blitzentspannung“ hatte die als gemeinnützig anerkannte Deutsche Gesellschaft für TrophoTraining® und Psychopädie e.V. dazu eingeladen.

Aus Berlin nach München gekommen war der Gesundheitsforscher Dr. Wolf Kirschner vom Institut „Forschung, Beratung + Evaluation, Berlin“, an dessen Institut die Daten verarbeitet worden waren. Er stellte einige der Ergebnisse vor, die bei einer systematischen Teilnehmerbefragung (Stichprobe) am Ende eines Einführungskurses (4x1 Stunde in 4-6 Wochen) und ein zweites Mal 3 Monate nach Ende des Kurses erhoben worden waren.

Hier einige Ergebnisse:

A) Am Ende des Einführungskurses gaben die Teilnehmer an (n= 193), dass sie

- **95 %** TrophoTraining® weiterempfehlen würden
- **63 %** durch den Kurs insgesamt, weitere 34 % teilweise ihren Zielen näher gekommen sind
- **89%** (n=158) sich besser entspannen können und 84 % (n=159) gelassener geworden sind
- **86 %** (n=151) achtsamer mit sich umgehen und 76 % (n= 139) sich besser konzentrieren können
- **60 %** von anderen rückgemeldet bekommen hätten, dass sich etwas verändert habe.

B) Bei der Nachbefragung nach 3 Monaten gaben an

- **73 %** (n= 110) täglich mindestens 1x zu üben (35% sogar 3x tägl.). Dazu passend fand sich eine statistisch signifikante Zunahme der Angabe „ich bin gelassener“ gegenüber der Befragung bei Kursende!

Dr. Kirschner bewertete diese mittelfristige Wirkungsstabilität bzw. die Wahrnehmung einer Wirkungssteigerung noch nach 3 Monaten als besonderes Qualitätsmerkmal von TrophoTraining®, welches in der Befragung sehr hohe und deutliche Effekte auf Entspannung und Stressreduktion hatte.

Den vollständigen Bericht, die Pressemappe zur Veranstaltung, das Anleitungsbuch zum TrophoTraining® und weitere Informationen zum TrophoTraining®, können Sie jederzeit bei mir abrufen und ggf. auch ein Gespräch/Interview mit Dr. Kirschner oder auch mit dem Begründer des TT, Dr. Derbolowsky vereinbaren.

Pressestelle der DGTP e.V.
82110 Germering, Im Tann 16
Tel.: 089-847571

Kontakt: Birgit Gaillinger
82110 Germering, Pfarrstr. 1
Tel.: 089-89430392

Mail: info@trophotraining.de, Stichwort: PK