

Möchtest Du Stress loswerden, Dein Nervenkostüm stärken und in echte Entspannung finden?

TRE® steht für Tension and Trauma release Exercises, auf Deutsch Stress- und Traumalösende Körperübungen, die zu einem im Menschen angelegten, neurogenen Zittern führen. Durch dieses natürliche Zittern können Stress, An- und Verspannungen abgeschüttelt werden. Die Selbstregulation wird aktiviert, was zu Entspannung und Ausgleich des Nervensystems führt. So wird in einen Zustand von Wohlbefinden, Sicherheit und Lebendigkeit zurückgefunden. Nach einer Einführung kann TRE® selbständig und sicher zuhause angewendet werden.

Kurs Mai / Juni 2025

Donnerstag, 15./22. Mai und 05./19. Juni 2025
18.30-20.00 Uhr

Bächlenstrasse 22
3753 Oey-Diemtigen

Kursleitung

Sarah Perren und Gina Bucher

Kosten pro Person

4 Kursabende CHF 160.00
Kursheft (freiwillig) CHF 8.00

Mitnehmen

- Turnkleidung anziehen
- Kissen oder Frotteetuch
- Badetuch als Mättelauflage
- Warme Socken
- Trinkflasche
- Ev. Notizmaterial
- Kursgeld in bar

Weitere Infos und Anmeldung (bis 08. Mai 2025)

Sarah Perren sarah@entspannt-leben.ch
079 600 41 60 www.entspannt-leben.ch



Auf Anfrage bieten wir einen auf Deine Familie, Dein Team oder Deine Gruppe zugeschnittenen Kurs an: Gruppengrösse 4-10 Personen.
Wir bieten TRE® auch als Einzelbegleitung und für Paare an.