



entspannt leben

TRE® Vertiefung

«zäme zittere»

2. Semester 2025

Du hast Lust, gemeinsam mit anderen zu Zittern und magst es, wenn Dein Zitterprozess begleitet wird? Lass Dich durch die TRE® Erfahrung und den Austausch in der Gruppe bereichern. Die Termine können einzeln besucht werden. Voraussetzung: Du hast bereits eine Einzelbegleitung oder einen Einführungskurs bei einem TRE® Provider besucht.

Gemischte Gruppe Anmeldung bei Sarah

Dienstag, 05. August 2025

Donnerstag, 09. Oktober 2025

Dienstag, 11. November 2025

Donnerstag, 04. Dezember 2025

Frauengruppe Anmeldung bei Gina

Montag, 15. September 2025

Männergruppe Anmeldung bei Gina

Donnerstag, 04. September 2025

Zeit und Kosten

Jeweils von 18.30-20.00 Uhr

Pro Termin CHF 40.00

Weitere Infos und Anmeldung (bis am Vortag)

Sarah Perren

079 600 41 60

sarah@entspannt-leben.ch

Gina Bucher

079 586 66 26

gina@entspannt-leben.ch

Bächlenstrasse 22

3753 Oey-Diemtigen

www.entspannt-leben.ch



Mitnehmen

- Turnkleidung anziehen
- Kissen oder Frottetuch
- Badetuch als Mättelauflage
- Warme Socken
- Trinkflasche
- Ev. Notizmaterial
- CHF 40.00 in bar

Auf Wunsch bieten wir gerne individuelle Termine für Deine Familie oder Freundesgruppe an. Gruppengrösse 4-10 Personen.