

Selbstheilungskräfte mobilisieren mit TRE®

Selbsterfahrungskurs mit Tension and Trauma Releasing Exercises

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!



Workshop

Stress und Verspannungen mit «neurogenem Zittern» lösen

Alltagsstress, bis hin zu bedrohlichen Situationen, geht neben der psychoemotionalen Belastung häufig auch mit einer körperlichen Anspannung einher.

Wenn der Stress oder die Bedrohung vorüber ist, verbleibt oftmals ein Teil dieser Anspannung im Körper. Dies kann mehr oder weniger offensichtliche und einschneidende Einschränkungen in unserem Leben zur Folge haben.

Der eintägige Workshop ist eine Einführung in die TRE®-Übungsreihe zur Selbstanwendung. Diese ist ein wirksames Tool, um chronische muskuläre Verspannungen zu lösen, Zeichen von chronischem oder akutem Stress zu verbessern sowie die Körperwahrnehmung zu schulen. Mit Hilfe der einfachen Übungen werden die betroffenen zentralen Muskelpartien gedehnt und zur Ermüdung gebracht, wodurch ein «neurogenes Zittern» aktiviert wird.

Das regelmässige Praktizieren der TRE®-Übungsreihe wirkt effektiv bei Depressionen, Angst, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, aber auch bei der Vorbereitung von Operationen sowie bei einer schnelleren Regeneration danach.

Der Workshop wird sowohl in Winterthur als auch in Bern angeboten.

Infos zum Workshop

Dauer

1-tägiger Workshop

Leitung Winterthur

Verena Maggioni |
Edg. anerkannte Psychotherapeutin,
Körperpsychotherapeutin SGBAT
Nadine Laub |
Edg. anerkannte Psychotherapeutin,
Körperpsychotherapeutin IBP

Leitung Bern

Claudia Lunar Willi | Coach IBP
Judith Biberstein |
Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 20

Kosten

CHF 300.- pro Person
Frühbucherpreis: CHF 270.- pro Person
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur oder
Qigong Zentrum, 3011 Bern

Neugierig?

Für weitere Infos und
Daten QR-Code scannen
oder Website besuchen:
ibp-institut.ch/tre

