

Vertiefungskurs in TRE®

Durch Tension and Trauma Releasing Exercises tiefe
Verspannungen lösen und das Körperbewusstsein stärken

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!

Workshop

Mit TRE® neue Impulse für die Selbstfürsorge schaffen

In diesem Workshop tauchen die Teilnehmer:innen tiefer in den TRE®-Prozess ein. Neben einer Auffrischung und Erweiterung der Theorie hinter TRE® wird die Praxis durch Achtsamkeitslenkung und Selbstinterventionen ergänzt und vertieft. Chronische muskuläre Verspannungen können gelöst werden und es entstehen neue Impulse für Selbstfürsorge und Selbstregulierung.

Das regelmässige Praktizieren der TRE®-Übungsreihe wirkt sich positiv auf Depressionen, Angst, körperliche und seelische Schmerz- und Stressreaktionen aus. Die Vertiefungstechniken helfen dabei, den individuellen Prozess zu unterstützen, Zitterreaktionen zu fördern oder zu regulieren. Körperbewusstsein und Selbstregulierung werden gestärkt. Personen, die bereits Erfahrungen mit TRE® gesammelt haben, können den Prozess mit der Zeit durch gezielte Selbstinterventionen erweitern, emotional-körperliche Blockaden lösen und Stress und Traumata besser bewältigen.

Infos zum Workshop

Dauer

1-tägiger Workshop

Leitung

Verena Maggioni |
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin,
Körperpsychotherapeutin SGBAT
Nadine Laub |
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin,
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

Neugierig?

Für weitere Infos und
Daten QR-Code scannen
oder Website besuchen:

**[ibp-institut.ch/
tre-vertiefung](http://ibp-institut.ch/tre-vertiefung)**

