

Workshop TRE®-Tension Release Exercise

TRE® ist ein Stressbewältigungsprogramm, das sowohl oberflächliche wie auch tieferliegende Spannungszustände im Körper lösen kann. Durch einfache Übungen beginnt der Körper zu zittern und löst Stressmuster und Spannungen auf. Sie erfahren ein neues Körperspannungsgefühl, fühlen sich entspannter und frei von Blockaden.

Wendepunkte gestalten

Täglicher Stress, unausgesprochene Konflikte, einschneidende Erfahrungen, wie z.B. Unfälle, Krankheiten, Schock, emotional schwierige Lebenssituationen und drehende Gedanken bringen eine erhöhte Spannungsladung in den Körper. Über die Übungen bereiten wir uns auf das neurogene Zittern vor. Dabei lassen wir den Körper zittern und beobachten den Prozess des Zitterns und unser Befinden dazu. Sie lernen gezielt diesen Prozess zu lenken und Ihre Stresskurve erkennen. Das neurogene Zittern gibt dem Nervensystem die Möglichkeit sich neu auszurichten und das parasympathische System zu aktivieren.

Nach der Einführung können Sie TRE® selbständig zu Hause anwenden und sich dadurch selber regulieren.

Sie werden durch die regelmässige Anwendung von TRE® ausgeglichener, konzentrierter und fokussierter. Ihre Gefühlsimpulse können besser reguliert werden und Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne, Nervosität verbessern sich.

Sie bauen ein besseres Vertrauen in Ihren Körper auf und werden Selbstsicherer in Ihrem Ausdruck.

TRE® ist einfach erlernbar und überall anwendbar.

Ich freue mich, Sie in TRE® einzuführen und zu begleiten.

Sabine Haldemann



Daten / Termine

Sie vereinbaren einen individuellen Termin für eine Einführung von 1.5 Stunden.

Inhalte

- Einführung und Anwendung der Übungen
- Angeleitetes neurogenes Zittern im Stehen und Liegen
- Feedback zu Ihrem Zittermuster
- Anleitung für die selbständige Anwendung zu Hause

Preis

Einführung	CHF 100
Folgetermine	CHF 80

Anmeldung

Mobile +41 79 560 60 93
info@wendepunkt-gestalten.ch

«Mit TRE® einfach und lustvoll
altes Gepäck loslassen.»
