

# Dein Weg mit TRE®

## TRE® zuhause anwenden

- Zittern im Stehen ist für unterwegs ganz praktisch
- Du kannst auch ohne Vorübungen zittern
- Nimm dir für die Vorübungen Zeit, wenn du Altes und Tiefsitzendes abschütteln möchtest



### Beachte:

- Sicherer Ort
- Harter Untergrund
- Tageszeit

## TRE® in der Gruppe vertiefen



### zäme zittere

1x im Monat bieten wir eine TRE® Vertiefung in der Gruppe an. Aktuelle Daten findest du auf unserer Website.

- TRE® in der Gruppe bietet eine vertiefte Erfahrung
- Platz für Fragen und Austausch
- Begleitung deines Zitterprozesses

Du wohnst nicht im Berner Oberland? Auf der Website von TRE Schweiz findest du eine Vertiefungsgruppe in deiner Nähe.

## TRE® Einführung

## Individuelle TRE® Vertiefung



- zur Vertiefung deines Zitterprozesses
- wenn es nicht vorwärts geht und dein Zittern immer gleich ist
- wenn du ein konkretes Thema abschütteln möchtest
- wenn du das in einer Narbe gespeicherte Trauma lösen möchtest

### Vereinbare einen Termin:

- für dich persönlich
- für euch als Paar
- für dich mit deinem Kind oder mit der ganzen Familie

## Möchtest du mehr wissen?

Wünschst du eine Einordnung deiner Stressreaktionen?

Willst du in Alltagssituationen mehr entspannen können?

## Wir begleiten und beraten dich über TRE® hinaus zum Thema Stress und Entspannung im Alltag

- Was passiert bei Stress im Körper und wie kann ich ihm helfen damit umzugehen?
- Wie funktioniert mein Nervensystem, auf welcher Alarmstufe befinde ich mich und wie kann ich wieder in den sicheren Bereich wechseln?
- Wie funktionieren Selbstregulation und Co-Regulation? Wie kann ich diese Funktion für mich selber und meine Mitmenschen in Familie, Schule, Beratung und Betreuung einsetzen?

## Nimm mit uns Kontakt auf:

**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](http://www.entspannt-leben.ch)

