



## Stress, An- und Verspannungen lösen mit TRE®

TRE® steht für Tension and Trauma Release Exercises, stress- und traumalösende Körperübungen, die zu einem im Menschen angelegten, neurogenen Zittern führen. Durch dieses natürliche Zittern können Stress und Spannungen abgeschüttelt werden. Die Selbstregulation wird aktiviert, was zu Entspannung und Ausgleich des Nervensystems führt. So wird in einen Zustand von Wohlbefinden, Sicherheit und Lebendigkeit zurückgefunden. Nach dem Einführungskurs kann TRE® selbständig zuhause angewendet werden.

<b>Leitung</b>	Sarah Perren, Gina Bucher
<b>26-1-4156</b>	4x, ab Donnerstag, 23.04.2026 - 21.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 170.00, Mitglieder CHF 155.00
<b>Ort</b>	Kursraum entspannt leben, Bächlenstrasse 22, 3753 Oey
<b>Anmeldeschluss</b>	16.04.2026

### Infos und Anmeldung:

Volkshochschule Spiez-Niedersimmental  
Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez  
033 654 94 44, [info@vhsn.ch](mailto:info@vhsn.ch), [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch)