



Mit gestärktem Nervensystem ins neue Jahr

Im TRE®-Einführungskurs lernen Sie eine körperbasierte Selbsthilfemethode kennen, mit der sich festgesetzter Stress und Anspannung lösen lassen. So stärken Sie Ihre Resilienz und begegnen alltäglichen Herausforderungen gelassener.

TRE® („Tension and Trauma Releasing Exercises“) sind stress- und spannungslösende Körperübungen, die ein natürliches neurogenes Zittern auslösen. Dieses unterstützt die Selbstregulation und sorgt für ein ausgeglichenes Nervensystem – für mehr Entspannung im Alltag.

Leitung	Sarah Perren, Gina Bucher
26-1-4160	4x, ab Montag, 12.01.2026 - 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	CHF 170.00, Mitglieder CHF 155.00
Ort	Kursraum entspannt leben, Bächlenstrasse 22, Oey
Anmeldeschluss	05.01.2026

Infos und Anmeldung:

Volkshochschule Spiez-Niedersimmental
Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez
033 654 94 44, info@vhsn.ch, www.vhsn.ch