



Angespannt, reizbar, an der Belastungsgrenze? Stress einfach abschütteln!

In der TRE® Kurz-Einführung 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.

Zeit und Ort Samstag, 21. März 2026
 14.00-17.00 Uhr
 Bächlenstrasse 22, 3753 Oey-Diemtigen

Kursleitung Gina Bucher und Sarah Perren

Kosten CHF 120.00
 Kursheft (optional) CHF 8.00

Weitere Infos und Anmeldung (bis 14. März 2026)

Gina Bucher gina@entspannt-leben.ch
079 586 66 26 www.entspannt-leben.ch

