

1. Semester 2026

Du hast Lust, gemeinsam mit anderen zu Zittern und magst es, wenn Dein Zitterprozess begleitet wird? Lass Dich durch die TRE® Erfahrung und den Austausch in der Gruppe bereichern. Die Termine können einzeln besucht werden. Voraussetzung: Du hast bereits eine Einzelbegleitung oder einen Einführungskurs bei einem TRE® Provider besucht.

Gemischte Gruppe

Donnerstag, 22. Januar 2026

Mittwoch, 25. Februar 2026

Dienstag, 28. April 2026

Donnerstag, 28. Mai 2026

Montag, 15. Juni 2026

Frauengruppe

Montag, 23. März 2026

Männergruppe

Donnerstag, 19. März 2026

Zeit und Kosten

Jeweils von 18.30-20.00 Uhr

Pro Termin CHF 40.00

Mitnehmen

- Turnkleidung anziehen
- Kissen oder Frottetuch
- Badetuch als Mättelauflage
- Warme Socken
- Trinkflasche
- Ev. Notizmaterial
- CHF 40.00 in bar

Auf Wunsch bieten wir individuelle Termine für Deine Familie oder Freundesgruppe an. Gruppengrösse 4-10 Personen.

Weitere Infos und Anmeldung (bis am Vortag 19 Uhr)

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

