



TRE® SHAKE IT OFF!

TENSION RELEASING EXERCISES

TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) ist eine Serie an Übungen zur Lösung von Stress und akuten oder chronischen Spannungszuständen, die sich im Alltag, in schwierigen Situationen oder auf Grund von traumatischen Lebenserfahrungen (z.B. Unfälle, Operationen, Verlust und Trauer, soziale oder häusliche Gewalt, etc.) im Körper gespeichert haben. Diese Übungen aktivieren einen angeborenen Mechanismus, um den Körper von gespeicherten Spannungszustände zu befreien und sein ursprüngliches Gleichgewicht wieder herzustellen.

TRE® kann von jedem erlernt werden und wurde bereits von tausenden Menschen auf der ganzen Welt als ein effektives Werkzeug zur Trauma- und Stressbewältigung angewendet. TRE® wird sowohl bei körperlichen als auch seelischen Problemen sehr erfolgreich eingesetzt.

Mögliche körperliche Probleme:

Schmerzen, Rückenschmerzen, Frozen shoulder, Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Beckenschiefstand, Parkinson.....

Mögliche seelische Probleme:

Angstzustände, Burnout, Depressionen, Schlafstörungen, nervöser Magen, Posttraumatisches Stress Syndrom,.....

Im Rahmen eines 2 1/2 stündigen Workshops werde ich Ihnen ausreichend Wissen und Praxis vermitteln, damit Sie selbständig jederzeit diesen Mechanismus bei sich aktivieren können!

Kosten: 70 Euro

Datum: Montag 1.10.2018

Uhrzeit: 18:00 – 20:30

Ort: Schule im Dialog, Mold 83, 3580 Horn

TeilnehmerInnenanzahl: mind. 5

Anmeldung und Infos: 0664 36 38 288 od. hannah.gantner@gmx.at

