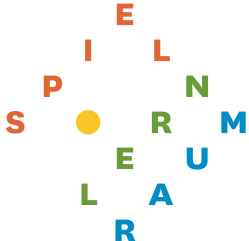
„Der Schlüssel zur Heilung von Anspannung liegt in unserer körperlichen Fähigkeit, sie abzuschütteln (zittern) und so wieder ganz beweglich und funktionsfähig zu werden.“

Peter Levine

TRE – freizittern vom Alltagsstress!
TRE – eine körperliche Antwort auf Stress und Trauma
TRE – Übungsreihe, die Körper und Psyche in ein natürliches Gleichgewicht zurück bringen
TRE – fördert ein besseres Allgemeinbefinden



4 Termine: a 1,5 Stunden 27.3.24, 3.4.24, 10.4.24, 17.4.24
Ort: Spiellernraum Dornbirn, Klaudiastr. 6, 2. Stock,
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Kosten: € 200 inkl. Unterlagen
Erstgespräch möglich

Was ist TRE? Die von Dr. David Berceli entwickelte Übungsreihe TRE® „Tension & Trauma Release Exercises“ ist eine leicht zu erlernende Selbsthilfemethode zur Entspannung und zum Stressabbau. Die Übungsreihe besteht aus 7 leicht zu erlernenden Grundübungen mit dem Zweck, ein natürliches zittern im Körper hervorzurufen. Dadurch können Körperverspannungen, die aufgrund von Stress/Trauma ausgelöst werden, entladen und reguliert werden.

Inhalte zur Gruppe:
TRE Wirkungsweise verstehen – kurzer theoretischer Input
Erlernen der Übungsreihe
Gemeinsamer Austausch über die Erfahrungen in der Gruppe
Anwendungen der Übungen für zuhause

Leitung: Mag.ª Monika Schwärzler

E
I L
P N
S R M
E U
L A
R

Psychotherapeutin, Säuglings- Kinder- Jugendpsychotherapeutin,
TRE-Providerin, Sonder-Heilpädagogin, VS-Lehrerin
Anmeldung: 0680/2121473 oder monika.schwaerzler@spiellernraum.at