



TRE Einführungskurs

Aktiviere, stärke und mobilisiere
deine Selbstheilungskräfte mit TRE

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) nach Dr. David Berceli ist eine relativ einfach zu erlernende Selbstregulationsmethode, die uns zu mehr Wohlbefinden, Lebendigkeit und Selbstkontakt bringen kann.

Mit Hilfe von sieben einfachen Übungen werden betroffene Muskelpartien gedehnt und zur Ermüdung gebracht, was zu einem neurogenen Zittern führt. Eine sehr wirksame Methode, um muskuläre Verspannungen zu lösen, mehr in den Körper zu kommen, Stress gezielt zu begegnen und psychophysiologische Muster zu erkennen.

Im Einführungskurs lernst du, wie du TRE selbstständig für dich anwenden kannst. Neben kleineren theoretischen Ausführungen steht vor allem das Anwenden und Ausprobieren im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Menschen treffen wir uns an zwei Abenden jeweils 2 Stunden, um erste Erfahrungen mit TRE und der Polyvagaltheorie zu machen.

Kurstermine: Finden Sie auf meiner Webseite

Kurskosten: CHF 140.-

Kursort: Praxisgemeinschaft Brunnenweg, 8912 Obfelden

Anmeldung gerne per Mail: praxis@rahel-dudli.ch

Weitere Infos: www.rahel-dudli.ch/kurse oder einfach QR-Code scannen.

praxis rahel dudli
KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

Brunnenweg 8 | 8912 Obfelden

