

Workshop

Möchten Sie einfach, lustvoll und mit Spass altes Gepäck loslassen?

TRE® (Trauma & Tension Release Exercise), ist ein Stressbewältigungsprogramm dass sowohl oberflächliche Verspannungen, wie auch tieferliegende Spannungszustände lösen kann. Die Übungen sind leicht zu erlernen und überall anwendbar. TRE ermöglicht ein gezieltes, natürliches Schütteln des Körpers, wie man es aus der Tierwelt auch kennt. Neue Informationen, gelangen ins Hirn. Diese Impulse erhöhen die Elastizität des Gehirns (Neuroplastizität). TRE löst Verspannungen nachhaltig und richtet Ihre Haltung neu auf. Sie haben eine körpergerechte Spannung, fühlen sich gelöst und Ihre Gedanken sind frei.



«TRE® einfach, lustvoll altes Gepäck loslassen».

Was ist TRE®?

Täglicher Stress, einschneidende Erfahrungen wie z. B. Unfälle, Krankheiten, Schock, emotional schwierige Situationen oder drehende Gedanken, bringen eine erhöhte Spannung in den Körper. Die natürlichen Schüttelbewegungen lösen die körperlichen, emotionalen und mentalen Verspannungen auf. Neue Informationen aus dem Körper bewirken im Hirn andere Reiz-Reaktionen zwischen den Nervenzellen. Dadurch erweitern Sie Ihr Denken, Ihr Fühlen und Ihre Handlungsmöglichkeiten.

Sie werden mental ausgeglichen, lenken Ihren Gedankenfluss und können sich besser konzentrieren und fokussieren. Sie werden beweglicher und emotional ausgeglichener. Die TRE® Übungen sind leicht erlernbar und überall anwendbar. Die regelmässige Anwendung von TRE unterstützt Ihre Widerstandskraft (Resilienz), lässt Alltagstress los und löst tiefe Verspannungen. TRE kann auch zur Verarbeitung von Trauma, und einschneidenden Erfahrungen angewendet werden. TRE® kann im Einzelcoaching oder in Gruppen gebucht werden. Ich freue mich diesen Prozess mit Ihnen zu gestalten.



Sabine Haldemann

Datenplanung

Aktuelle Daten entnehmen Sie direkt der Homepage

Zeiten:

Gruppe:

Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr

Workshop:

Samstag und Sonntag von 8.30 – 12.00

Preis

Workshop CHF 250.—

Einzelworkshop CHF 320.--

Pro Abend CHF 40.—

5er Abo 150.—

Anmeldung

Sabine Haldemann

mail@metacare.ch +41 79 560 60 93