



[www.gesundegemeinde-hainburg.at](http://www.gesundegemeinde-hainburg.at)

# Entspannung mit TRE

(Tension and Trauma Releasing Exercises)

TRE ist eine einfache moderne Entspannungstechnik, die Übungen nutzt, um Stress, Spannungen und Blockaden, die sich im Alltag und in schwierigen Situationen im Körper angesammelt haben, abzubauen.

**Jeden Donnerstag ab  
14. Februar 2019  
10 Abende  
jeweils von 19:30-20:30 Uhr**

**Volksschule Hainburg a. d. D.  
Alte Poststr. 24 (kl. Saal)**

**Kursbeitrag 70€  
Schnuppern jederzeit möglich**

**Infos – Anmeldungen unter:  
0650/9091777 Krenmayr Albert**