

TRE® – Tension, Stress & Trauma Release Exercises

Körperübungen zur Eigenregulation nach David Bercei
Rahel Bernhard-Wüest (Basel / CH) und Cornelia Kohlross-Gittenberger (Wien / A)

TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercises), umfasst eine Reihe von einfachen Übungen, die helfen, Stress und Spannungen in den Muskeln zu lösen, indem sie ein Zittern (i.e. neurogener Tremor) hervorrufen und so den Stressabbau fördern.

Jeder Körper kennt und findet die Lösung, die heilsam ist.

Rahmen:

TRE **Einstiegsseminar** am Sa, 19.09.2020 – So, 20.09.2020

Follow-up: Termin wird spätestens beim Einstiegsseminar festgelegt

Preise pro Person: **Einstiegsseminar** 550,00 CHF, **Follow-up** 450,00 CHF

Die Seminare sind einzeln buchbar, beim Follow-up sind TRE-Vorkenntnisse notwendig

Max. 8 Plätze; Anmeldung über Rahel Bernhard-Wüest, nach Berücksichtigung des Zahlungseingangs:
UBS AG, Physio Anders, 4142 Münchenstein / IBAN: CH57 0023 3233 245 731 40 Y

Wir freuen uns auf Euch.



Rahel Bernhard-Wüest

Eidg. Dipl. Physiotherapeutin FH, Basic Body Awareness
Therapeutin, Traumatherapeutin nach Dr. Franz Renggli,
TRE Providerin

**www.physioanders.ch, +41 61 530 13 78 oder
kontakt@physioanders.ch**



Cornelia Kohlross-Gittenberger

Organisationsberaterin und Managementtrainerin,
Gruppendynamiktrainerin (Arbeitskreis für Gruppendynamik
und -therapie), Advanced TRE® Providerin,
Wirtschaftswissenschaftlerin (Mag.a, WU-Wien)

**www.kger.at, +43 69911201969 oder
cornelia.kohlross@kger.at**

