



TRE[®] - Übungsgruppe

Spielend leicht Körper und Geist entspannen

Mit den "*Tension and Trauma Releasing Exercises*" erlernen wir eine einzigartige Methode durch welche der Körper die Möglichkeit bekommt, schädlichen Stress und Anspannung zu lösen. Dies geschieht über vorbereitende Körperübungen, welche ein mildes, autonomes Zittern aktivieren. Durch das kontrollierte Erleben dieser natürlichen Reaktion unseres Nervensystems erlauben wir dem Körper seinen innewohnenden Heilungsmechanismus zu aktivieren.

TRE ist eine revolutionäre Methode zur Selbstbefähigung und leicht zu erlernen. Im Rahmen unserer Übungsgruppe praktizieren wir selbstständig die Übungen, das neurogene Zittern und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus damit aus.

Mehr Infos zu den "*Tension and Trauma Releasing Exercises*" findet ihr im Internet oder auf meiner Facebook-Seite > facebook.com/treleipzig.

Wann: immer Montags, 18:00 Uhr
Dauer: 90 Minuten
Wo: Durchblick e.V., Mainzer Straße 7, Keller
Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Menschen die das erste Mal an der Gruppe teilnehmen möchten, melden sich bitte im Vorfeld bei mir per Mail oder Telefon (treleipzig@posteo.de / 0176 7819 1859), damit wir uns für ein kurzes Vorgespräch verabreden können.



Termine der TRE -Übungsgruppe im Durchblick e.V.

Hier die kommenden Termine für die TRE - Übungsgruppe in den nächsten Wochen:

- 22.01.2018 (begleitet)
- 29.01.2018 (begleitet)
- 05.02.2018
- 12.02.2018 (evtl. begleitet)
- 19.02.2018 (begleitet)
- 26.02.1018
- 05.03.2018 (begleitet)
- 12.03.2018
- 19.03.2018 (begleitet)
- 26.03.2018

Die offene Gruppe trifft sich immer Montags von 18 - 19:30 Uhr im Keller des Durchblick e.V. in der Mainzer Straße 7. Alle zwei Wochen (die nächsten Wochen etwas unregelmäßig) wird die Gruppe von mir (Tobias) angeleitet und begleitet. Die Termine dazwischen können die Teilnehmer eigenständig praktizieren.

Menschen die das erste Mal an der Gruppe teilnehmen möchten, melden sich bitte im Vorfeld bei mir per Mail oder Telefon (treleipzig@posteo.de / 0176 7819 1859), damit wir uns für ein kurzes Vorgespräch verabreden können.