



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 unter www.facebook.com/treleipzig.

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

Termine: 04.12 * 11.12 18.12 * Weihnachten / Neujahr
08.01 * 15.01 22.01 * 29.01

** an diesen Terminen wird die Gruppe von Tobias Emmert begleitet*