



entspannt leben

TRE® Vertiefung

«zäme zittere»

2. Semester 2026

Du hast Lust, gemeinsam mit anderen zu Zittern und magst es, wenn Dein Zitterprozess begleitet wird? Lass Dich durch die TRE® Erfahrung und den Austausch in der Gruppe bereichern. Die Termine können einzeln besucht werden. Voraussetzung: Du hast bereits eine Einzelbegleitung oder einen Einführungskurs bei einem TRE® Provider besucht.

Nächste Termine

Mittwoch, 08. Juli 2026

Montag, 03. August 2026

Donnerstag, 10. September 2026

Montag, 12. Oktober 2026

Montag, 09. November 2026

Donnerstag, 03. Dezember 2026

Zeit und Kosten

Jeweils von 18.30-20.00 Uhr

Pro Termin CHF 40.00

Mitnehmen

- Turnkleidung anziehen
- Kissen oder Frottetuch
- Badetuch als Mättelauflage
- Warme Socken
- Trinkflasche
- Ev. Notizmaterial
- CHF 40.00 in bar

Auf Wunsch bieten wir individuelle Termine für Deine Familie oder Freundesgruppe an. Gruppengrösse 4-10 Personen.

Weitere Infos und Anmeldung (bis am Vortag 19.00 Uhr)

Sarah Perren

079 600 41 60

sarah@entspannt-leben.ch

Gina Bucher

079 586 66 26

gina@entspannt-leben.ch

Bächlenstrasse 22

3753 Oey-Diemtigen

www.entspannt-leben.ch

