

VHSN
Volkshochschule
Spiez-Niedersimmental

Stress, An- und Verspannungen lösen mit TRE®

TRE® steht für Tension and Trauma Release Exercises, stress- und traumalösende Körperübungen, die zu einem im Menschen angelegten, neurogenen Zittern führen. Durch dieses natürliche Zittern können Stress und Spannungen abgeschüttelt werden. Die Selbstregulation wird aktiviert, was zu Entspannung und Ausgleich des Nervensystems führt. So wird in einen Zustand von Wohlbefinden, Sicherheit und Lebendigkeit zurückgefunden. Nach dem Einführungskurs kann TRE® selbständig zuhause angewendet werden.

Leitung	Sarah Perren, Gina Bucher
27-1-4156	4x, ab Donnerstag, 29.04.2027 - 27.05.2027 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	CHF 195.00, Mitglieder CHF 180.00
Ort	Kursraum entspannt leben, Bächlenstrasse 22, 3753 Oey
Anmeldeschluss	22.04.2027

Infos und Anmeldung:

Volkshochschule Spiez-Niedersimmental
Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez
033 654 94 44, info@vhsn.ch, www.vhsn.ch



VHSN
Volkshochschule
Spiez-Niedersimmental

Stress, An- und Verspannungen lösen mit TRE®

TRE® steht für Tension and Trauma Release Exercises, stress- und traumalösende Körperübungen, die zu einem im Menschen angelegten, neurogenen Zittern führen. Durch dieses natürliche Zittern können Stress und Spannungen abgeschüttelt werden. Die Selbstregulation wird aktiviert, was zu Entspannung und Ausgleich des Nervensystems führt. So wird in einen Zustand von Wohlbefinden, Sicherheit und Lebendigkeit zurückgefunden. Nach dem Einführungskurs kann TRE® selbständig zuhause angewendet werden.

Leitung	Sarah Perren, Gina Bucher
27-1-4156	4x, ab Donnerstag, 29.04.2027 - 27.05.2027 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	CHF 195.00, Mitglieder CHF 180.00
Ort	Kursraum entspannt leben, Bächlenstrasse 22, 3753 Oey
Anmeldeschluss	22.04.2027

Infos und Anmeldung:

Volkshochschule Spiez-Niedersimmental
Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez
033 654 94 44, info@vhsn.ch, www.vhsn.ch