

VHSN
Volkshochschule
Spiez-Niedersimmental

Mit gestärktem Nervensystem ins neue Jahr

Im TRE®-Einführungskurs erlernen Sie eine körperbasierte Selbsthilfemethode, mit der Sie vergangenen Stress, der sich körperlich und emotional festgesetzt hat, abbauen können. So schaffen Sie Raum für kommende alltägliche Herausforderungen. Diesen können Sie gelassener begegnen und sie leichter bewältigen, denn Ihre Resilienz wird durch TRE® gestärkt. Steigen Sie jetzt aus dem Hamsterrad aus - für ein entspanntes neues Jahr. TRE® steht für "Tension and Trauma Releasing Exercises", zu Deutsch stress- spannungs- und traumalösende Körperübungen, die zu einem im Menschen angelegten neurogenen Zittern führen. Durch dieses natürliche Zittern können Stress, An- und Verspannungen abgeschüttelt werden. Die Selbstregulation wird aktiviert, was zu einem ausgeglichenen Nervensystem führt.

Leitung	Sarah Perren, Gina Bucher
27-1-4160	4x, ab Montag, 11.01.2027 - 01.02.2027
	18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	CHF 195.00, Mitglieder CHF 180.00
Ort	Kursraum entspannt leben, Bächlenstrasse 22, 3753 Oey
Anmeldeschluss	04.01.2027

Infos und Anmeldung:

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