



## Entspannt durch die Vorweihnachtszeit mit TRE®

Die Weihnachtszeit rückt näher, und ein bewegtes Jahr liegt hinter Ihnen. Vor dem Jahreswechsel gibt es oft noch viel zu erledigen – umso wichtiger ist es, bewusst innezuhalten, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. So gelingt Ihnen der Jahresendspurt mit mehr Leichtigkeit, und Sie starten entspannt in die festlichen Tage.

Im TRE®-Einführungskurs erlernen Sie eine körperbasierte Selbsthilfemethode, mit der Sie festgesetzten Stress sanft abbauen können. Dadurch schaffen Sie Raum für kommende Herausforderungen, denen Sie gelassener begegnen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Resilienz – für mehr Ruhe und Wohlbefinden, auch über die Feiertage hinaus.

<b>Leitung</b>	Sarah Perren
<b>26-2-4159</b>	4x, ab Donnerstag, 29.10.2026 - 10.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 195.00, Mitglieder CHF 180.00
<b>Ort</b>	Kursraum entspannt leben, Bächlenstrasse 22, 3753 Oey
<b>Anmeldeschluss</b>	22.10.2026

### Infos und Anmeldung:

Volkshochschule Spiez-Niedersimmental  
Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez  
033 654 94 44, [info@vhsn.ch](mailto:info@vhsn.ch), [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch)