

Freundschaft mit deinem Körper
Integration von Körperwahrnehmung,
Körpersignalen und Körpergefühlen

SHAKE IT OFF mit Leichtigkeit entspannen

Was ist TRE?

TRE (engl.: **T**ension and Trauma **R**eleasing **E**xercises) löst Stress und Anspannung auf natürliche Weise. Durch einfache Körperübungen wird im Körper ein Zitter- und Schüttelmechanismus (Neurogenes Zittern) aktiviert.

Zittern ist keine Schwäche, sondern ein in unserem Körper gespeichertes biologisches Programm zur Entladung von nicht weiter "gebrauchten" Stresshormonen.

Das Muskelzittern wird als angenehmes und beruhigendes Gefühl empfunden. Die Entspannung geschieht von innen heraus und wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Kursleitung: Andrea Futschik

Anmeldung: info@im-leo.at oder 0664 225 9914

Ort: Yogarena Gewerbepark C10, 2821 Lanzenkirchen

Zeit: 3.3.2023. 18.15 bis 20.15 Uhr

Kosten: 32,- Euro