



# TRE® - Tension and Trauma Releasing Exercises nach David Berceli

## Selbstheilungskräfte mobilisieren und verstärken mit TRE® Fortlaufende Gruppe in Winterthur

### Was ist TRE®?

TRE® ist eine einfach zu erlernende, behutsame Übungsreihe, mit der wir die faszinierenden Selbstheilungskräfte unseres Körpers in Gang bringen. Die Selbstregulation des Organismus wird gestärkt, das Nervensystem beruhigt sich und alte Stressmuster lösen sich auf.

Stress und traumatische Erlebnisse wirken sich auf allen Ebenen des Seins aus und bringen unser Nervensystem in Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus. Chronische Muskelverspannungen und Schmerzen, emotionale Anspannung oder negatives Denken sind die Folge. Im ungünstigen Fall verbleiben diese Stressfolgen langfristig im Organismus, auch wenn Gefahr oder Stress vorbei sind.

Die TRE® - Übungen aktivieren auf sanfte Weise die natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers, durch unwillkürliche Bewegung, auch neurogenes Zittern genannt, tief sitzende, alte Stressreaktionen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Dadurch werden wieder Energien frei, um alltägliche Herausforderungen zu bewältigen und im Jetzt lebendiger zu sein.

beleben | entspannen | lösen | verbinden mit TRE®

# TRE® - Tension and Trauma Releasing Exercises nach David Berceli

Neben einer Einführung in die Technik steht das praktische Üben im Mittelpunkt des Kurses. Die Teilnehmenden lernen sowohl, den Zitterprozess zu aktivieren, als auch, ihn zu begrenzen und zu lenken. Ziel ist, die Übungen auch alleine sicher anwenden zu können. Um den persönlichen Prozess gut zu begleiten ist die Zahl der Teilnehmenden begrenzt.

## **Leitung:**

Verena Maggioni-Müller | Körperpsychotherapeutin  
TRE® Provider und Trainerin

## **Daten:**

Jeweils montags | 12:45 bis 14:00 | ausser Schulferien  
Schnuppern nach Anfrage möglich

## **Ort:**

Winterthur | Gruppenraum Wartstrasse 3 | direkt beim Bahnhof

## **Mitbringen:**

Wasserflasche | bequeme Kleidung | warme Socken für die Ruhezeit  
eine Garderobe ist vorhanden

## **Kosten:**

über Krankenkasse abrechenbar auf hausärztliche Anordnung  
Selbstzahlende: CHF 40 pro Sitzung

**Teilnehmende:** min. 3 | max. 8

## **Voraussetzung:**

Ein Vorgespräch mit der Leiterin | keine körperlichen  
Voraussetzungen | auch Einschränkungen sind willkommen

[verena.maggioni@hin.ch](mailto:verena.maggioni@hin.ch) | ++41 79 316 45 60  
[www.verenamaggioni.ch](http://www.verenamaggioni.ch)