

# Selbstheilungskräfte mobilisieren mit TRE®

Selbsterfahrungskurs mit Tension and Trauma Releasing Exercises

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!



## Workshop

# Stress und Verspannungen mit «neurogenem Zittern» lösen

---

Alltagsstress, bis hin zu bedrohlichen Situationen, geht neben der psychoemotionalen Belastung häufig auch mit einer körperlichen Anspannung einher. Wenn der Stress oder die Bedrohung vorüber ist, verbleibt oftmals ein Teil dieser Anspannung im Körper. Dies kann mehr oder weniger offensichtliche und einschneidende Einschränkungen im Leben zur Folge haben.

Der eintägige Workshop ist eine Einführung in die TRE®-Übungsreihe zur Selbstanwendung. Diese ist ein wirksames Tool, um chronische muskuläre Verspannungen zu lösen, Zeichen von chronischem oder akutem Stress zu verbessern und die Körperwahrnehmung zu schulen. Mit Hilfe der einfachen Übungen werden die betroffenen zentralen Muskelpartien gedehnt und zur Ermüdung gebracht, wodurch ein «neurogenes Zittern» aktiviert wird.

Das regelmässige Praktizieren der TRE®-Übungsreihe wirkt effektiv bei Depressionen, Angst, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, aber auch bei der Vorbereitung von Operationen sowie bei einer schnelleren Regeneration danach.

Der Workshop wird sowohl in Winterthur als auch in Bern angeboten.

## Infos zum Workshop

---

### Dauer

1 Tag

---

### Daten

Winterthur: 04.06.2025 / 01.10.2025

Bern: 01.11.2025

---

### Leitung

Verena Maggioni |

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin,

Körperpsychotherapeutin SGBAT,

TRE® zertifizierende Trainerin (Winterthur)

Claudia Lunar Willi | Coach IBP,

TRE® Provider (Winterthur und Bern)

Judith Biberstein |

Körperpsychotherapeutin IBP,

TRE® Provider (Bern)

---

### Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 20 (Winterthur),

Min. 12, max 15 (Bern)

---

### Kosten pro Person

CHF 300.-

**Frühbucherpreis:** CHF 270.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

---

### Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur und

Qigong Zentrum, 3011 Bern

---

### Stimmen zum Angebot

«Die Teilnahme an diesem wunderbaren Workshop hat mich sehr bereichert – persönlich, beruflich, ganzheitlich.»

w, 36, Ärztin