

Selbsteilungskräfte mobilisieren und verstärken mit TRE®



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

Stress und traumatische Erlebnisse wirken tief – auch körperlich. Wenn du bedrohliche Situationen erlebst, spannst du unbewusst deine Muskeln an, um deinen Körper zu schützen. Bleibt diese Anspannung auch nach der Gefahr bestehen, kann dies zu einschneidenden Einschränkungen in deinem Leben führen. TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises) führt durch gezielte Dehnungen und Muskelermüdung zu einem unwillkürlichen, sogenannten «neurogenen Zittern», das tief entspannend und regulierend wirkt.

Dieser Tageskurs ist eine Einführung in die TRE®-Übungsreihe zur Selbstanwendung. Neben einer theoretischen Einbettung lernst du, die Übungen für dich sicher anzuwenden, bei Bedarf auf dich anzupassen und sie im Alltag zu integrieren.

Überblick

Datum

24.06.2026 (Winterthur)
12.09.2026 (Bern)

Kursleitung

Verena Maggioni-Müller
Lunar Willi
Judith Biberstein

Kursorte

IBP Institut, Winterthur ZH
Qigong Zentrum, Bern BE

Kosten

CHF 300.- / CHF 270.-*
pro Person

Anzahl Teilnehmende

min. 12, max. 20 (Winterthur)
min. 12, max. 15 (Bern)

Zielgruppe

Alle, die Interesse an einer körperorientierten Selbsterfahrung haben

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.
Rabatte sind nicht kumulierbar.