

# schütteln

## TRE® IM STEHEN

SAMSTAG, 22. JUNI 2024, 13.00 BIS CA. 14.30 UHR  
BASEL, REINACHERSTRASSE 267

### ERDUNG UND BALANCE IM STEHEN

In diesem Kurs führe ich dich durch achtsame Erkundung der TRE®-Vorbereitungsübungen zu einem Schütteln im Stehen.

Du kannst dadurch deine Erfahrung von TRE® auf dem Boden und auf dem Rücken erweitern.



Diese grundlegenden TRE®-Übungen helfen dir, tiefer in das Zittern einzutauchen und gleichzeitig mehr Verkörperung, Erdung und Sicherheit zu erfahren.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf mehr Bewusstsein für die Bewegung und auf der Konzentration auf das Gleichgewicht. Die Übungen im Stehen werden dadurch zu einem ganz neuen Genuss.

## VORAUSSETZUNG

Dieser Kurs eignet sich für jene, die bereits Erfahrung mit TRE haben und TRE regelmässig selbst anwenden. Wichtig ist dabei, TRE sicher durchführen zu können; in der Lage sein, sich gut zu regulieren und Emotionen/Erinnerungen die auftauchen zu integrieren.

## BEITRAG

Fr. 35.-

## ANMELDUNG

Bis 14. Juni 2024  
Platzzahl max. 6 Personen

## KONTAKT

Florence: +41 79 771 10 15  
florence@tanzprojekte.ch  
www.tanzprojekte.ch

