

schütteln EINFÜHRUNG TRE®

SAMSTAG, 31. JANUAR 2026, 15 BIS CA. 17 UHR

BASEL, REINACHERSTRASSE 267

SCHÜTTELN ZUM WOHLFÜHLEN

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) ist eine Entspannungs- und Traumaheilungsmethode, die auf einem natürlichen Zitterprozess des menschlichen Körpers aufbaut.

Es handelt sich um eine Selbsthilfemethode und kann bei regelmässiger Ausübung innere Ruhe wiederherstellen oder auch bewusste und unbewusste Traumata lösen.



Ich habe TRE® im Jahr 2021 kennen gelernt und es hat mir in einer schwierigen Zeit geholfen, wieder den Boden unter den Füßen zu spüren, im hier und jetzt zu bleiben und zu Gelassenheit zu finden.

Als AfroTanzende hat mich das natürliche Zittern sofort in Bann gezogen und ich habe mich darin zu Hause gefühlt. Ich muss kein Gespräch führen und meine Probleme analysieren oder verstehen. Ich gebe meinem Körper das Vertrauen, dass er mit dem sogenannten neurogenen Zittern, den Heilungsprozess selbst aktivieren wird.

Das hat mich dazu bewogen, die Ausbildung zur TRE® Providerin zu absolvieren. Mein Wissen möchte ich gerne teilen, damit auch du ein Gefühl von Ruhe finden oder dein Gleichgewicht wieder herstellen kannst.

BEITRAG

Fr. 50.-

ANMELDUNG

Bis 23.01.2026

Platzzahl mind. 3/max. 6 Pers.

KONTAKT

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

