Zittern Sie den Stress einfach weg

Sind Sie oft verspannt und gestresst? Dauernd auf Vollgas und ohne Atem? Und dadurch ständig erschöpft und ausgelaugt? Ihre Seele kommt nicht mehr zur Ruhe und Ihre Nächte sind schlaflos? Stress und emotionale Belastungen machen auf Dauer krank. Dagegen hilft TRE – das steht für »Tension and Trauma Release Exercises«. Diese Übungen sind in der Krisenhilfe entstanden. Sie lösen Spannungen, Schmerzen und Traumata und beugen Burnout vor. TRE ist ideal zur Selbsthilfe und Selbstheilung.

Zittern Sie sich gesund

— Zittern ist ein natürlicher Reflex des Körpers

— Zittern ist gut – tut gut – macht frei

— 7 einfache, achtsame Körperübungen

Erleben Sie Ihren Körper befreit, erleichtert und gelöst.