Selbstwahrnehmung stärken und Selbstregulation fördern mit TRE

TRE-Übungsgruppe an 1-2 Freitagnachmittagen pro Monat von 15:30-17:00.

TRE® - Trauma Releasing Exercises
TRE sind ein Set aus einfachen und gezielten Körperübungen zur Aktivierung eines unwillkürlichen, sogenannten neurogenen Zitterns. Durch dieses neurogene Zittern werden Anspannungen in den Muskeln und im Bindegewebe gelöst und es kann sich wieder mehr Entspannung im Körper ausbreiten.
TRE initiieren und fördern die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers im Umgang mit Spannungen, die durch alltäglichen oder traumatischen Stress entstanden sind. Das neurogene Zittern kann angestaute Energien langsam wieder aus dem Körper lösen und kann als Ergänzung zu einer traumaspezifischen Therapie geeignet sein.
Weitere Information finden Sie unter: www.tre-schweiz.ch

Leitung:	Christina Mächler, TRE® Provider Eidg. anerkannte Psychotherapeutin/Körperpsychotherapeutin IBP
Zeit:	Freitag, 15:30-17:00
Ort:	Untertor 14, 8400 Winterthur
Teilnehmerzahl:	3-6
Mitbringen:	Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche
Voraussetzungen:	Ein Vorgespräch mit der Leitung (wird separat in Rechnung gestellt, über die Krankenkasse oder für Selbstzahler mit 192.-/h).
Kosten:	Über die Grundversicherung gedeckt bei ärztlicher Anordnung für Psychotherapie. Selbstzahler 50.- pro Sitzung.
Kontakt:	Christina Mächler contact@cmaechler.com – 079 274 55 41