Schüttle den Stress weg - erlerne TRE®

Kursnummer 26L230127

Beginn Freitag, 06.11.2026, 17:45 - 19:45 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Irene Klein

Kursentgelt 61,00 €

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) ist eine körperorientierte Methode zur Stressreduktion und Entspannung. Durch einfache, gezielte Übungen wird ein natürlicher Mechanismus des Körpers aktiviert - das sogenannte neurogene Zittern. Dieses unterstützt das Nervensystem dabei, vom Alarmmodus in einen Zustand von Ruhe und Sicherheit zu wechseln.

TRE® ist leicht zu erlernen, für Menschen jeden Alters geeignet und gut in den Alltag integrierbar. Das neurogene Zittern kann eine spürbar tiefere Entspannung fördern - für mehr Klarheit, innere Stabilität und Lebendigkeit.

In diesem mehrteiligen Kurs haben Sie die Möglichkeit eingehend die TRE®-Technik zu erlernen, sich über die Theorie dahinter zu informieren und sich mit anderen über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Wichtig: Dieses Angebot ist zur Unterstützung von Stressabbau und Wohlbefinden. Es stellt keine Therapie dar und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Bitte ziehen Sie für den Kurs bequeme Kleidung an. Wir arbeiten barfuß oder mit rutschfesten Socken.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.11.2026	17:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
13.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
20.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite