

# Schüttele den Stress weg - lerne TRE® kennen

Kursnummer 26Z230122

---

Beginn Sonntag, 05.07.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

---

Dozent Irene Klein

---

Kursentgelt 19,00 €

---

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.

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

Bitte bequeme Kleidung und ggf. Stoppersocken mitbringen.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

05.07.2026 10:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)