



EINFÜHRUNG IN DIE KÖRPERÜBUNGEN DES TRE®

Tension and Trauma Release Exercises

Jede*r reagiert anders auf unterschiedliche Stressoren. Körperliche Spannungen können sich aufbauen und längerfristig bspw. Schmerzen, Schlafstörungen, Zähneknirschen, Unwohlsein, Konzentrationsstörungen und vegetative Dysfunktionen verursachen.

Durch die Übungen des TRE® werden Muskelgruppen gedehnt und aktiviert, die wir ursprünglich in gefährvollen Situationen angespannt haben, um zu kämpfen, zu flüchten oder uns tot zu stellen. Der Körper wird mit TRE® eingeladen, ein neurogenes Zittern auszulösen, welches ein natürlicher Selbstregulationsmechanismus ist, um Spannungsbögen wieder zu schließen und Stresshormone abzubauen. Das vegetative Nervensystem kann sich wieder ausbalancieren.

Am 25.07.2025, von 16:00 – 19:00 Uhr

**In der Praxis für Physiotherapie
Evelyn Hopfengärtner,
Reichsbodenweg 30, 90768 Fürth**

Kosten: 69,-€ inkl. USt.

Wiederholer zahlen nur 50%

Anmeldung / Informationen unter:
info@evelynhopfengaertner.de,
Tel.: 0151 – 44818788,
www.evelynhopfengaertner.de



KOHOLA



Nach diesem Tag bist Du in der Lage die **Selbsthilfe-Übungen des TRE® nach David Berceli** selbstständig auszuüben, um Dich immer wieder in die beste Ausgangsbasis für einen Alltag in körperlicher Lebendigkeit und Leichtigkeit zu bringen.

EINFACH SO! NATÜRLICH. SELBSTREGULATIV.

Ob, wie und wo der Körper zittert, überlassen wir übrigens unserer Körperweisheit. So kann das System nie überfordert werden. Auch wie Du das „Zittern“ in den Alltag integrierst, entscheidest Du. Finde Deinen individuellen Weg!

**Ich freue mich, Dir diese
präventive oder begleitende Technik
näher zu bringen.**



Evelyn Hopfengärtner

Körperpsychologie und Körperpsychotherapie
MSc (London), sektorale Heilpraktikerin für
Physiotherapie, TRE®-Providerin und Atemtrainerin