

# TRE® für Kinder & Eltern

**in Bad Ragaz**

**Mittwoch 14:30 - 16:00**

**20. März 2024**

**03. April 2024**

## Ziele für die Kinder

- besserer Schlaf
- Ausgeglichenheit
- Steigerung von Konzentration & Gelassenheit
- mehr Selbstvertrauen
- Spannungsregulation
- Ventil für gestaute Emotionen



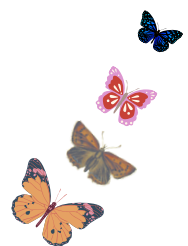
## Ziele für Eltern

- fördert die Verbundenheit zu den Kindern
- bringt Entspannung in die Beziehung



## Miteinander....

- entdecken
- erforschen
- erleben
- sein
- heilen
- entspannen



## Kosten:

pro Erwachsener CHF 30.-  
pro Kind in Begleitung Eltern + CHF 10.-

# Was ist TRE?

## Tension and Trauma Releasing Exercises

- 7 einfache und leichte Körperübungen ...
- ... die im ganzen Körper ein sanftes **Zittern**, **Vibrieren** oder **Schütteln** verursachen
- das neurogene Zittern ist ein Reflex des Körpers, um sich selbst zu heilen

einfach und  
sehr effektiv um  
Stress und  
Verspannungen  
zu lösen

**Wo: Chiropraktik Bad Ragaz**  
**Kursraum**  
**Floraweg 7**  
**7310 Bad Ragaz**

**Ich freue mich auf deine Anmeldung**

*Alexandra Huber*

zertifizierte TRE® Providerin

dipl. Pflegefachfrau HF

al.huber@bluewin.ch

☎ 079 688 00 40

www.alexandrahuber.com

