

NEUROGENES ZITTERN

Tension Releasing Exercise ist eine Methode,
welche in tiefste Entspannung führt
und Traumas in Körper und Seele lösen kann.

079 456 32 23

- ✓ Bist du gestresst?
- ✓ Macht dir unsere Zeit Angst?
- ✓ Bist du überfordert?
- ✓ Bist du unausgeglichener?

NEUROGENES ZITTERN *Outdoor*

Suchst du eine Lösung für
deine Anspannung und Ängste?
Hier ist sie.

TRE oder Neurogenes Zittern
bringt dich in tiefe Entspannung,
in die Selbstregulation
und Traumalösung.

079 456 32 23

Kids NEUROGENES ZITTERN

spielerisch • sicher • stark

Kinder ab 8 Jahre,
mit Müttern oder alleine.

079 456 32 23



Dies ist, dies kann ein Weg zur Selbsthilfe sein, so dass du dein Nervensystem über eine Methode, welche Säugetiere machen, dich selber stabilisieren, beruhigen und mieten kannst.



Neurogenes Zittern ist für jedermann, jeden Menschen. Selbst Kinder können schnell und einfach diese Methode erlernen und sie spielerisch für sich einsetzen.



Traumatas können sich lösen, ohne dass man über Gespräche den Schmerz, die Gefühle wieder erleben muss.



So kannst du dich einfach, effizient und schnell selber he-
du dich selber heilen oder dir selber helfen.

Pilates and Beyond

Schaffhauserstrasse 29
8243 Kleinandelfingen

Mittwoch über Mittag:

12:15 – 13:45 Uhr

Mittwoch ab 14:00 Uhr mit Kindern und Müttern:

Kinder ab 8 Jahre, ca. 60 Minuten

Outdoor auf Anfrage

079 456 32 23

Sandra Seglias – Hebamme