



Hospizbewegung Weingarten · Baienfurt · Baidt · Berg e.V.
Schützenstr. 5, 88250 Weingarten | **Tel** 0751–180 563 82 | **Mobil** 0160 962 072 77
www.hospizbewegung-weingarten.de

TRE® - Trauma & Tension Releasing Exercises (Neurogenes Zittern)

Jede Form von Stress wird auch im Körper gespeichert – und oft sind wir nicht in der Lage, die entstandenen Verspannungen wieder zu lösen. Manchmal werden sie chronisch und wir leiden dann unter Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Die Übungsreihe TRE hilft dabei, ohne Nebenwirkungen die Anspannungen zu reduzieren. Durch das sogenannte „neurogene Zittern“ erlangen wir eine größere Lebendigkeit und können die Übungen auch vorbeugend einsetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte o.ä. mitbringen.

Ort: Hospiz Ambulant, Schützenstr. 5, Weingarten

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 19 Uhr

Referent: Dr. Thomas Thiel, Klinikseelsorger am zfp Weissenau.

Wir bitten um telefonische Anmeldung: 0751 180 56 382