



Stress regulieren und Widerstandsfähigkeit stärken mit der TRE-Methode

2-tägiger Workshop mit Franziska Nürnberger

Worum geht es?	<ul style="list-style-type: none">▪ Der Workshop bietet eine Einführung in TRE (Körperübungen für die Traumaheilung)▪ Die Methode eignet sich wunderbar zum Abbau von Stress und seinen negativen Auswirkungen und stärkt langfristig das eigene Wohlbefinden▪ Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse und ermöglicht es den Teilnehmenden zuhause weiter zu üben
Datum, Zeit, Ort:	Sa, 02.03.19, 10:00-17:00 Uhr So, 03.03.19, 10:00-15:00 Uhr DRK-Zentrum Schwarzenbek, Bismarckstr. 9b
Referent(in):	Franziska Nürnberger, Heilpraktikerin/Psychotherapie www.traumaheilarbeit.com
Eigenanteil:	Die Teilnahmegebühr beträgt 20€ für Ehrenamtliche und 50€ für Hauptamtliche. Die Verpflegung ist im Preis enthalten.
Mitbringen:	Yogamatte, kleines Kissen, dünne Decke und gemütliche Kleidung
Anmeldung und Rückfragen:	Anmeldung bis zum 26.02.2018! E-Mail: anlaufstelle@drk-betreuungsdienste.de Tel. Jessica Meier: 0171-3389553 Tel. Linda Kunde: 0171-4128263