LICHAMELIJKE STRESS LOSLATEN

Met TRE®
(Tension & Trauma Releasing Exercises)

Wie / waarom?

Deze workshop is bedoeld voor alle medewerkers, ongeacht leeftijd of geslacht, die streven naar het verminderen van dagelijkse stress en spanning en sneller herstel. Inzicht in deze methode kan een waardevolle bijdrage leveren aan het verminderen van ziekteverzuim op een praktische en effectieve manier.

Hoogtepunten

- Theorie - Hoe werkt stress?
- Fysieke TRE® oefeningen om opgehoopte spanning te ontladen
- Krijg diepgaand inzicht in de werking van stress op het lichaam en de geest, en leer waarom het zo belangrijk is om stress effectief te beheren.

Belofte

Na het volgen van deze workshop beschik je over praktische tools om stress te ontladen en verminderen, veerkracht op te bouwen en sneller te herstellen. Dit heeft positieve gevolgen voor zowel je persoonlijke welzijn als je professionele prestaties.

Een VitaliteitsGroep workshop

Facilitator

Als lichaamsgericht therapeut met jaren ervaring diverse opleidingen en cursussen op zak helpt Tasha je de vicieuze cirkel van stress en burn-out te doorbreken zodat klachten verdwijnen en je weer gezond en gelukkig wordt in werk en leven. Laat je ondersteunen door jouw balans tussen voelen, denken en doen te herstellen.

Tasha

Wat is TRE?

TRE® is een methode die je helpt om dagelijkse en chronische stress en spanning in je lichaam (mogelijk als gevolg van opgelopen trauma) te ontladen.
Door hele praktische oefeningen word je rustiger, meer gegrond en relaxed op zowel fysiek, emotioneel als mentaal vlak.
Het bevordert een sneller herstel van stress- en burn-out klachten omdat je, na gemiddeld 3 sessies onder begeleiding, ook thuis met TRE actief aan de slag kunt.

Meer informatie?

Op de website via de QR-code vindt u meer over deze workshop, de kosten en logistieke informatie.

Voor vragen en/of opmerkingen kan u terecht bij het hoofdkantoor.

- 088 - 2010 500
- info@vitaliteitsgroep.nl