



GRUPPENABEND FÜR FRAUEN

Mittwochs, 19:00 - 20:30

- 24. April - 15. Mai 2024
- 5. Juni - 26. Juni 2024

Anmeldung bitte bis spätestens drei Tage vorab via Email, Whats App oder Anruf.



Meine TRE® Angebote für Sie

EINZEL-
SITZUNG

95,20€/Std

- Sitzungen in persona oder online
- Aufnahme Ihrer Ist-Situation
- Erklärung des neurogenen Zitterns
- Beantwortung all Ihrer Fragen, vorher, währenddessen und danach
- Erfahren der Übungen und des Zitterprozesses
- Nachbesprechung

Dauer der 1. Sitzung: 90 Minuten. Ab der 2. Sitzung kann die Sitzungsdauer zwischen 60 und 90 Minuten variieren.

GRUPPENABEND

40€

- 90 Minuten, Preis pro Person pro Abend
- Mind. drei, max. acht TeilnehmerInnen
- Erklärung des neurogenen Zitterns
- Beantwortung aller Fragen, vorher, währenddessen und danach
- Erfahren der Übungen und des Zitterprozesses
- Nachbesprechung

Vor der ersten Teilnahme eines Gruppenabends wird eine Einzelsitzung empfohlen, um den Zitterprozess kennen zu lernen.

Alle Preise inkl. 19% MwSt.

NEUROGENES ZITTERN - TENSION RELEASING EXERCISES (TRE®)

Über den Körper
ganz natürlich
Stress & innere
Anspannung
loslassen und das
Nervensystem
wieder zur Ruhe
bringen



WWW.DANIELA-VOLLMANN.DE

Wofür ist neuro- genes Zittern hilfreich?

TRE® ist eine Abfolge von Körperübungen, welche den Körper darin unterstützen kann, im Körper und Nervensystem gehaltene (An- und Ver-) Spannung in Muskeln und Faszien, wieder loszulassen und das Nervensystem zu regulieren. Dadurch kann das Empfinden, mit akutem und chronischem Stress besser umgehen bzw. präventiv darauf einwirken zu können steigen.

Regelmäßig angewendet kann TRE® helfen zu verhindern, dass der Alltagsstress sich in chronische Verspannungen verfestigt.

Die Technik des neurogenen Zitterns ist leicht erlernbar und ein bewährtes Selbsthilfeinstrument. Das Zittern sollte unter Aufsicht eines ausgebildeten TRE®-Providers erlernt werden, um eine sichere Ausgangsbasis dafür zu schaffen, sich selbst umsichtig und sicher bei diesem Entladungs- und Selbstregulationsprozess zu begleiten.

Detaillierte Informationen, ein Video über die Erfahrung einer Reporterin mit mir sowie Artikel über das neurogene Zittern finden Sie auf meiner Homepage unter: Für Privatpersonen/TRE.

Sie haben Fragen dazu? Diese beantworte ich Ihnen gerne in einem kostenfreien Telefonat.

Direktlink zum Beitrag
der ARD Mediathek
"Zittern gegen Stress":



KundInnenstimmen

"Eine sehr positive Erfahrung. Sehr gut nachvollziehbar und direkt umsetzbare Übungen. Effizienter Ansatz an der "Problematik". Direktes Feedback vom Körper auf die Übungen spürbar. Spürbare unmittelbare Entspannung. Direkter "Trainingserfolg". Gerne mehr davon!"

"Als die Beine und das Becken sehr aktiv und selbständig zu zittern begonnen haben war das im ersten Moment ein sehr seltsames Gefühl, aber gleichzeitig sehr angenehm.

Spannend war, dass ich währenddessen sehr präsent war, es beobachten und darüber sprechen konnte, ohne dass das Zittern weggegangen wäre. Ein tolles und sicheres Gefühl. Ich freue mich auf nächste Woche"

"Zum ersten Mal seit Jahren kann ich wieder frei atmen! Vielen vielen lieben Dank!!"

"Eine tolle Erfahrung in einem gemütlichen Rahmen. Es war faszinierend zu erleben, was der Körper alles so ganz alleine macht, ohne dass ich es bewusst steuere, wohl aber bewusst zulasse. Der Gegensatz zwischen der Anspannung bei den "Aufwärmübungen" und später das Zittern in den Beinen bei aber gleichzeitig absoluter Entspannung im Oberkörper war toll, weil es einerseits die "negative Energie" abgebaut hat und gleichzeitig "positive Energie" nachgeladen hat. Sie dabei an meiner Seite zu haben hilft sehr! Vielen Dank!"


"Vielen Dank für diese wahnsinns Erfahrung! Ich habe meinen Körper und auch meinen normalerweise rasenden Geist noch nie so gespürt. Ruhig und ausgeglichen. Lebendig und frisch. Ich bin beeindruckt und freue mich auf den nächsten Termin!"



Ihre Begleitung


Seit über 14 Jahren bin ich als Beraterin, Coach und Trainerin für Einzelpersonen, Gruppen und Firmen tätig. Unter anderem im Auftrag, Menschen wieder mit sich in Kontakt zu bringen.

Als ausgebildete Trainerin für TRE® biete ich das neurogene Zittern, als körper-orientierte und effektive Methode, sehr gerne zur Selbstbefähigung und Selbstregulation an.

 (+49) 0151/ 645 87 052

 info@daniela-vollmann.de

 www.daniela-vollmann.de

 Impulsraum & Praxis
Am Siechen 37
60529 Frankfurt

