Mindful Vibrations - Yoga TRE®

Dieser einzigartige Kurs verbindet die traditionelle Praxis des Yoga mit den modernen Techniken von TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) zu einem transformativen Zusammenspiel. Wir laden dich ein, die Kraft von Bewegung und Achtsamkeit zu entdecken, um tief sitzende Spannungen und Stress aufzulösen und eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und Geist herzustellen.
TRE® ist eine Entspannungstechnik, die im Körper ein natürliches und heilsames Zittern hervorruft. Anstelle der für die Methode üblichen Körperübungen werden wir in diesem Kurs die Vibrationen durch sanfte Yoga-Posen und Atemtechniken auslösen, die dich schließlich auf eine Reise der inneren Heilung und Selbsterkenntnis führen wollen
Kursinhalte:

- Einführung in Yoga und TRE®: grundlegende Prinzipien und Techniken beider Methoden
- Achtsamkeit: Atemübungen und Meditation zur Beruhigung des Geistes und Förderung der Entspannung
- Stressabbau: Kombination von Yoga-Posen mit TRE®-Techniken zur Freisetzung von gespeicherten Spannungen
- Selbstfürsorge und Selbstregulation: Entwickeln einer nachhaltigen Praxis zur eigenen Durchführung
- Reflexion und Integration: Raum für persönliche Reflexion und Integration der Erfahrungen in den Alltag
  Gemeinschaft und Unterstützung: Aufbau eines unterstützenden Umfelds durch gemeinsame Praxis und Austausch

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	10,5 Einheiten
Kursbeitrag:	270,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Dieser Kurs ist ideal für alle, die nach einer ganzheitlichen Methode zur Stressbewältigung und Selbstheilung suchen. Vorkenntnisse in Yoga oder TRE® sind nicht erforderlich, da die Techniken schrittweise eingeführt und an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Matte, Decken, Polster oder Sitzkissen

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at