



Regensburg, den 26.01.2018

Liebe Freunde, Kunden und Klienten von Ambra,

das neue Jahr ist schon wieder fast einen ganzen Monat alt, dennoch möchte ich Euch noch ein wundervolles, erfüllendes und glückliches 2018 wünschen.

Die ersten Wochen des Jahres waren für mich arbeitsam und umwälzend, denn die neuen Praxisräume durften Gestalt annehmen und der Umzug in die in die neue Adresse **Am Römling 14** fand statt. Mit viel Fleiß und Liebe und der Hilfe vieler lieber Freunde entstand in den neuen Räumen wieder ein Ort zum Wohlfühlen. Seit zwei Wochen ist die Praxis nun wieder geöffnet und ich genieße meine Arbeit dort sehr.

Nun wird es höchste Zeit auch mit dem Gruppenangebot neu zu starten. Den Anfang macht die erste **TRE Übungsgruppe** 2018 mit Start am **1. März**. Trauma & Tension Releasing Exercises ist eine einfache Übungsabfolge die den Körper dazu bringt Stress, aber auch traumatische Energien "abzuschütteln".

Am Samstag den **3. März** folgt dann das erste **Holotrope Atmen** im neuen Jahr. Dieses Seminar wird künftig Samstags stattfinden und wurde zeitlich verlängert. Dadurch entsteht mehr Raum für die Atemreise selbst und die Integration der Erfahrungen. Ich freue mich schon auf die erste Atemwelle in neuer Umgebung. Alles Weiter wie immer im Anhang.

Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine intensive Selbsterfahrungsmethode, die über eine bestimmte Form der Atmung, speziell ausgewählte Musik und Körperarbeit veränderte Bewusstseinszustände hervorruft. In diesen Trancezuständen ist Reinigung und Heilung auf vielen Ebenen möglich.

Der nächste Termin: **Samstag 3. März 2018**

Beginn ist um 11.00 Uhr. Dauer bis ca. 18.00 Uhr. Kosten 90,-- €.

Mit Assistenz.

Ich bitte um Anmeldung.

[Nähere Infos](#)

~~~~~\*\*\*\*~~~~~\*\*\*\*~~~~~\*\*\*\*~~~~~

## Trauma- & Tension Release Exercises TRE - Übungsgruppe

Jedes Trauma oder jeder Stress, ob körperlicher, kognitiver oder emotionaler Natur, schlägt sich auch in körperlichen Prozessen nieder und wird durch diese aufrechterhalten.

Die von David Bercei entwickelte Übungsreihe TRE®– Tension & Trauma Release Exercises - ist eine einfach zu erlernende Methode, die es Körper und Psyche ermöglicht, zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzufinden.

Spezielle Körperübungen motivieren den Organismus dazu, mit dem so genannten neurogenen Zittern zu reagieren, welches als Lösungsmechanismus von Stress und Trauma dient. Über lange Zeit angestaute Spannungen in tiefsitzenden Muskelgruppen, welche bei Stress und jeglicher Form von Trauma eine zentrale Rolle spielen, können sich lösen. In der Übungsreihe wird über das Zittern eine gezielte Tiefenentspannung mit natürlicher Neubelebung verbunden.

An sechs Abenden werden die einzelnen Elemente der Übungsreihe unter fachkundiger Anleitung kennengelernt und eingeübt. Zusätzlich gibt es ausreichend Raum zum Erfahrungsaustausch. Nach diesem Kurs kann TRE® ohne weiteres selbstständig zu Hause durchgeführt werden.

**Beginn 01.März 2018**

Immer Donnerstag Abend **18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr**. Da in den Osterferien keine Gruppe stattfindet, ist der letzte Abend am 19. April

Seminargebühr: 90,-- €

Es besteht die Möglichkeit den Kurs zu wiederholen um die Übungen aufzufrischen und in der Gruppe zu üben. Die Seminargebühr verringert sich dann auf 60,--€ (die reduzierte Gebühr wird bei freien Plätzen 14 Tage vor Seminarbeginn gewährt)

[Nähere Infos](#)

Soweit alle wichtigen Neuigkeiten von Ambra Praxis Dieter Tatz. Ich freue mich sehr den Ein oder die Andere in den neuen Räumen herzlich willkommen zu heißen.

Alles Liebe

Dieter Tatz

(Newsletter unerwünscht? – Dann einfach eine Mail an [dieter@tatz.de](mailto:dieter@tatz.de) mit einer kurzen Nachricht. Ich nehme die Adresse aus meinem Verteiler wieder heraus)

---

Ambra - Praxis Dieter Tatz  
Am Römling 14  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 504 78 77  
[www.tatz.de](http://www.tatz.de)