



## Anna Hostyńska

TRE® Provider

instruktor fitness,  
trener personalny,  
fizjoterapeuta  
trener rozwoju osobistego

mail: [anna.hostynska@gmail.com](mailto:anna.hostynska@gmail.com)

FB: [www.facebook.com/AnkaHostynska/](https://www.facebook.com/AnkaHostynska/)

[www.ankahostynska.pl](http://www.ankahostynska.pl)

Kraków

Od 2004 roku zawodowo zajmuję się pracą z ludzkim ciałem. Początkowo jako instruktor fitness, później trener personalny i fizjoterapeuta. Przez wiele lat zajmowałam się również tańcem. Jako dyplomowany choreograf, instruktor, jak i występując na wielu scenach Polski i Europy. Byłam pewna, że mam bardzo dobrą, wręcz doskonałą świadomość ciała. W końcu było ono moim głównym narzędziem pracy.

Jednak dopiero, gdy wkroczyłam na ścieżkę TRE® uświadomiłam sobie, jak bardzo się myliłam. Jak mocno wykorzystywałam i przestymulowywałam ciało. Zarówno podczas treningów, jak i w codziennym życiu. Jak mocno odcięłam się od sygnałów, które mi wysyłało.

TRE® sprawiło, że moje ciało przestało być w trakcie treningów narzędziem, a zaczęło być moim przewodnikiem. Pozwoliło mi odkryć na nowo piękno ruchu. Nie wyuczonego, tylko tego autentycznego płynącego wraz z oddechem z ciała. Dzięki TRE® zaczęłam inaczej pracować zarówno z moim ciałem, jak i z moimi podopiecznymi i pacjentami.

Wibracje dokonały ogromnej zmiany w moim ciele oraz w całym życiu. TRE® to dla mnie wzięcie głębokiego oddechu i przystąpienie na chwilę w tym ciągle zabieganym świecie. To moment na bycie sobą i zadbanie o siebie.

Nie wyobrażam sobie już życia bez TRE®. Zarówno tego prywatnego, jak i zawodowego.