

Zitternd entspannt ... mit TRE® wohl dosiert Stress und Anspannungen aus leiten

Trauma Release Exercises (TRE®) ist eine körperbasierte Methode zur Stressbewältigung und zur Linderung von körperlichen und emotionalen Spannungen. Die Übungen zielen darauf ab, das durch Stress und Trauma angesammelte körperliche und seelische Unbehagen wie auch tiefliegende körperliche Verspannungen wohl dosiert zu lösen.

TRE® nutzt dabei die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regenerieren, indem ein natürlicher Zittern-Reflex des Körpers ausgelöst wird. Dies wird auch als neurogenes Zittern bezeichnet. Die Methode wurde von Dr. David Berceli entwickelt und hat sich weltweit als wirksam erwiesen.

Der von vielen Menschen als wohltuend empfundene Körperprozess kann jederzeit eigenständig unterbrochen werden. Nachdem die Übungen unter fachkundiger Anleitung in wenigen Sitzungen erlernt wurden, können sie eigenständig zu Hause weitergeführt werden.

Du kannst von TRE® profitieren , wenn du ...

- in deinem Körper Verspannungen spürst, die du gerne lösen möchtest
- im täglichen «Alltagsstress» angespannt und nervös bist
- manchmal nur schwer «abschalten» kannst
- dich müde, gereizt oder ausgelaugt fühlst
- psychosomatische Beschwerden hast
- momentan zusätzliche Belastungen zu tragen hast und nach einem einfachen Weg suchst, um dich zu regenerieren
- nach einer unkomplizierten, wirksamen Methode zur Stressprävention suchst
- eine Ergänzung zu einer Psycho – oder Traumatherapie suchst
- einfach neugierig bist und einen natürlichen Körperprozess kennenlernen möchtest

Das TRE®-Übungsprogramm ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und kann andere Therapien wirksam unterstützen. Gemäß deiner individuellen Voraussetzungen zeige ich dir als zertifizierter TRE®- Provider eine aktivierende Übungsfolge und begleite dich geschult durch deinen Körperprozess.

In einer Welt, die zunehmend hektisch und überwältigend erscheint, bietet TRE® einen leicht zugänglichen Raum für Selbstheilung und Regeneration. Für weitere Informationen oder für ein unverbindliches, kostenfreies Vorgespräch, kontaktiere mich gerne.