

**TRE® - „Zitter dich zurück in deine Ruhe und Stärke und bring deinen Körper wieder ins Gleichgewicht.“**

**Wusstest du, dass ...** du Anspannung und Stress gezielt über deinen Körper abbauen kannst? Hast du vielleicht bemerkt, dass dich Symptome anhaltendem Stress begleiten, wie innere Unruhe, das Gefühl von Überforderung, Schlafprobleme, Panikattacken oder körperliche Beschwerden?

Trauma Release Exercises (TRE®) ist eine einfache und wirksame Methode, um Stress und die Folgen von Dauerstress oder Traumata zu reduzieren – und das über den Körper. Dabei machst du sieben spezielle Übungen, die gezielt ein natürliches Zittern im Körper auslösen.

Die TRE®-Methode, entwickelt von Dr. David Berzeli, basiert nicht auf Psychologie, sondern auf unserem Nervensystem. Das Ziel: Die angestaute, nicht verbrauchte Energie im Körper loszuwerden. Dabei macht sich TRE® die eigene „Körperintelligenz“ zunutze – also unser autonomes Nervensystem, das für uns arbeitet. Durch das neurogene Zittern werden unvollendete Prozesse im Körper abgeschlossen, und du kannst so aus deinem inneren Alarmmodus aussteigen.

Ich zeige ich dir, in wenigen Einzelterminen wie du die TRE® Methode sicher anwendest und den Prozess jederzeit selbst stoppen kannst. Mein Ziel ist es, dir die Sicherheit zu geben, die Methode später selbstständig und gezielt zu Hause anzuwenden.

**Mit TRE® kannst du ...**

- Verspannungen in deinem Körper lösen und mehr Leichtigkeit spüren
- deinen täglichen Alltag und Berufsleben gelassener und entspannter meistern
- leichter abschalten und innere Ruhe finden
- dich statt müde, gereizt oder ausgelaugt, energiegeladener und ausgeglichener fühlen
- deine Konzentration verbessern und Klarheit gewinnen
- einen erholsamen Schlaf fördern und besser regenerieren
- deine Psycho – oder Traumatherapie auf körperlicher Ebene sinnvoll ergänzen
- Stress effektiv vorbeugen und mehr innere Balance erleben
- 

Die TRE®-Methode ist eine einfache, aber sehr effektive Selbsthilfetechnik, die nach dem Erlernen jederzeit selbst angewendet werden kann. Sie kann andere Therapien sinnvoll ergänzen, ersetzt aber keine Diagnose oder Behandlung von Krankheiten.

Für weitere Informationen oder bei Fragen kontaktiere mich gerne.