

**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 von 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
- dich statt müde, gereizt oder ausgelaugt, energiegeladen und ausgeglichen fühlen
- leichter abschalten und innere Ruhe finden
- einen erholsamen Schlaf fördern und besser regenerieren
- psychosomatische Erkrankungen wie Migräne, Dauerverspannungen oder Tinnitus lindern
- deine Konzentration verbessern und Klarheit gewinnen
- den täglichen Alltag und Berufsleben gelassener und entspannter meistern
- Stress effektiv vorbeugen und mehr innere Balance erleben
- deine Psycho – oder Traumatherapie auf körperlicher Ebene sinnvoll ergänzen

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 die Klärung von Fragen und Terminvereinbarung kontaktiere mich gerne.