

Einführung in die TRE® Übungsreihe

am 01.03.2020 um 11-15 Uhr

Raum Grüne Blume, Angerkapellenstr. 16, 82362 Weilheim

TRE®



Anspannung, Stress und Trauma lösende Übungen

TRE® - Tension and Trauma Releasing Exercises

Widerstand gegen unseren natürlichen Entwicklungsprozess engt unsere Lebenskraft ein und hemmt unsere Fähigkeit zu wachsen ...

Dr David Berceli

TRE®, eine von Dr. David Berceli entwickelten Methode für Menschen in Krisen- und Kriegsgebieten, wurde ursprünglich als Selbsthilfetool für Gruppen zur Reduktion von Stress und zur Verarbeitung von Traumafolgen (posttraumatischer Stress) gelehrt und eingesetzt. Wir nutzen während unserer TRE®-Anwendungen einen alten, „uns Säugetieren“ innewohnenden körpereigenen Selbstheilungsreflex. Dafür laden wir unsern Organismus in einer achtsamen Art und Weise ein, sich durch neurogenes Zittern oder Vibrieren zu einer wesentlichen, natürlichen Körpererinnerung hin selbst zu regulieren. Sie können nach dieser Einführung in die TRE®-Übungsreihe, die Übungen selbständig für sich zu Hause durchführen, oder an einer offenen TRE®-Übungsgruppe teilnehmen.



TRE® ist hilfreich:

- Bei akutem Stress
- Zum Abbau von körperlichen und mentalen Anspannungen
- Zur Aktivierung von Entspannungsreaktionen Ihres parasympathischen Nervensystems
- Zur Unterstützung bei akuten oder vergangenen traumatischen Erlebnissen, Körpertraumata, Unfall, OP, etc., oder mentalen Traumata
- Zur Vorbereitung auf anspruchsvolle Situationen, oder zur Burnout-Prävention

Einführungsworkshop am 01.03.2020 um 11-15 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl

Beitrag: 70,- / 55,- € inkl. MWST

Ermäßigter Beitrag auf Anfrage mögl.

Anmeldung bis 23.02. unter: info@franz-vatter.de oder Tel.: 08803-900655

www.Franz-Vatter.de

FRANZ VATTER
Wesentlich in Bewegung Sein



TRE® Certified Advanced Provider • Heilpraktiker für Psychotherapie n. HeilPrG • Coach • Bergführer