



Anspannung abschütteln

Trauma and Tension Releasing Exercises
nach Dr. David Berceli

Der Körper – unser größter Verbündeter beim Stressabbau und in der
Traumaheilung.

Basisworkshop TRE – 06.-08. Juli 2018 in Hamburg

In diesem Einführungskurs werden die Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) als Methode vermittelt, mit deren Hilfe sich körperliche Anspannungen abschütteln lassen. Dr. David Berceli hat die Übungsserie als eine Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt damit Menschen auch ohne therapeutische Unterstützung Entspannung finden können.

Die Ergebnisse der neusten Traumaforschung, als auch die Erkenntnisse der Neurophysiologie und -biologie ermöglichen es ein eingeschränktes Verständnis von Stress, Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung als vorwiegend psychologische Störungen zu überwinden. Hierauf begründet sich die somatische Traumalogie, die kritische Interaktionen und die wechselseitige Abhängigkeit von autonomen körperlichen Prozessen berücksichtigt und zu einen neuen Verständniss verknüpft. Durch die TRE-Übungsserie werden natürliche Lösungsmechanismen, die jedem Körper zur Verfügung stehen genutzt. Die so erreichte Tiefenentspannung erleichtert die körperlich-seelische Selbstregulation und unterstützt eine Neu-Belebung des Organismus.

Für Mitarbeitende in sozialen und therapeutischen Berufen kann TRE eine hilfreiche methodische Ergänzung in ihrem Arbeitsfeld sein. TRE kann auch von Pädagog(Inn)en, Therapeut(Inn)en und Einsatzkräften als Vorbeugung gegen Sekundäre Traumatisierung und Burnout genutzt werden.



Inhalte von Basis I:

- Vermittlung der Übungsserie, damit die Teilnehmenden eigenverantwortlich üben können
- Anatomie, Neurophysiologie und Biochemie von Stress- und Traumaverarbeitung
- Psychologie der Stress und Traumaverarbeitung
- Einfluss von Trauma auf die individuelle Trias von Körper, Seele und Geist
- Historie der TRE-Übungen
- Anatomie und Physiologie der TRE-Übungen
- Wann TRE-Arbeit nicht geeignet ist.

Dieser Workshop kann einzeln belegt werden oder wird beim Zertifikatskurs TRE als Basisworkshop I anerkannt.

Kurszeiten:

Freitag: 19-ca. 21.30 Uhr

Samstag: 9.30-17.30 Uhr

Sonntag: 9.30-13.30 Uhr

Leitung:

Andrea Steckel, Soz.Arb., Heilpraktikerin, TRE®Certifikation Trainerin

Veranstaltungsort:

Pädagogisch-Therapeutisches Fachzentrum

Gertigstr. 28

22303 Hamburg

Kosten: 360 EUR incl. 40 EUR Tagungspauschale

Weitere Informationen und Anmeldung:

Niba e.V.

Telefon: +49 (0) 4955 – 9869120

schuster@niba-ev.de

www.niba-ev.de
