

## Trauma Releasing Exercises (TRE) nach David Berceli

28.06.2024

4 UE

Sonstige

Einzelseminar

Präsenz

Workshop TRE

€ 75,00

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.

**Leitung** Alrun Lackinger



### **Workshop zum Kennenlernen der Methode von Bercelis Tension and Trauma releasing Exercises (TRE).**

Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) wurde von David Berceli (\* 19. Dezember 1953) entwickelt, um damit die körperlichen Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen, Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) und starken Stressbelastungen zu reduzieren.

Durch spezifische Übungen wird neurogenes Zittern ausgelöst, das ein natürlicher Reflexmechanismus des Körpers ist, um tiefsitzende muskuläre und physische Spannungen abzubauen. Dieser Prozess kann sehr heilsam sein und unterstützt die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts.

Dieses erste Kennenlernen gliedert sich in 3 Teile:

#### **1. Theoretischer Teil: darin wird die Geschichte des TRE und seinem Begründer David Berceli vorgestellt.**

- Klärung der Begrifflichkeiten zum Oberbegriff TRAUMA

## Trauma Releasing Exercises (TRE) nach David Berceli

- Darstellung der Zusammenhänge zwischen den seelischen Zuständen und körperlichen Symptomen, wie sie bei Stress und Trauma auftreten können.
  - Anatomie und Rolle des Psoas Muskels in Bezug auf Stress und Trauma
2. Einführung und Erklärungen zu den Übungen und des Prozesses.
- Begleitete Durchführung der Übungen
3. Reflexion des Erlebten
- Raum zur Diskussion

Hinweis: gemütliche Kleidung, Matte, Decke mitbringen

**ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl! (8 Personen)**

### Zielgruppe

Alle, die interessiert sind, diese Methode für sich selbst oder für die Arbeit im Gesundheitsbereich kennenzulernen.

## Trauma Releasing Exercises (TRE) nach David Berceli

### Workshop zum Kennenlernen der Methode TRE

Lerntyp	UE	KN 1146
Präsenz	4	

### Schnupper-Workshop

Vortragende Alrun Lackinger

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
4 UE	Präsenz / Workshop	28. Juni 2024, 14:00 - 17:00 <a href="#">Alrun Lackinger</a> <a href="#">Räumlichkeiten der WSTCM,</a> <a href="#">Baden</a>