



Anspannung abschütteln

Trauma and Tension Releasing Exercises nach Dr. David Berceli

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

Basisworkshop TRE® 07.-09.02.2020 Hamburg-Winterhude

In diesem Einführungskurs werden die Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) als Technik vermittelt, mit deren Hilfe sich körperliche Anspannungen lösen lassen, indem ein körpereigener Zittermechanismus aktiviert wird. Dr. David Berceli hat die Übungsserie als eine Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, damit Menschen auch ohne therapeutische Unterstützung Entspannung finden können. Sie kann jedoch auch traumatherapeutische Prozesse durch eine selbstregulierte Übungspraxis begleiten und unterstützen.

Durch die Erkenntnisse der Psychotraumaforschung ist der Zusammenhang zwischen seelischen Zuständen und körperlichen Symptomen, wie sie bei Stress, Trauma und Posttraumatischen Belastungsstörungen auftreten, solide dargestellt und bildet das Fundament einer modernen Traumapädagogik und -therapie. Da kognitive Zugänge allein oft weder auf seelischer noch auf körperlicher Ebene eine nachhaltige Lösung ermöglichen, ist die Einbeziehung des Körpers bei der Verarbeitung von Stress und Traumata essentiell. Durch TRE können sich erfahrungsgemäß Spannungszustände lösen, die durch Stress, psycho-traumatische Erfahrungen oder durch "rein" körperliche Traumata, wie Unfälle und Operationen bedingt sind.

Dies geschieht durch die Aktivierung autonomer Körperbewegungen, ausgehend vom biologisch verankerten Zittermechanismus, die in der TRE-Übungspraxis selbstbestimmt genutzt werden. Auf diese Weise kann sich eine Entspannung einstellen, die eine körperlich-seelische Selbstregulation erleichtert und eine Neu-Belebung des Organismus unterstützt.

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
- 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 Uhr - ca. 21.30 Uhr, Samstag 9.30 Uhr -17.30 Uhr, Sonntag 9.30 Uhr -13.30 Uhr

Leitung: Andrea Steckel, Dipl.Soz.Arb., Heilpraktikerin, TRE®Certification Trainerin

Veranstaltungsort: Institut für verstehensorientierte Pädagogik, Dorotheenstr. 56, 22301 Hamburg-Winterhude

Kosten: 370 Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Weitere Informationen und Anmeldung: NIBA e.V., Telefon: +49 (0) 4955 – 98 65 714, schroeer@niba-ev.de, www.niba-ev.de