



**Susanne Thomas**  
**Life Coach, TRE Practitioner**

**Address**

8 Montgomery Drive, Winston Park 3610 (Durban),  
South Africa

**Telephone**

031 767 3698 or 082 787 2229

**Email** [sthomas@agent4-change.com](mailto:sthomas@agent4-change.com)

**Website** [www.agent4-change.com](http://www.agent4-change.com)

TRE Qualifications – Level I

I am a Life Coach with New Insights Africa specialized in the restoration of a healthy, natural Mind – Body Connection. Traditional Healthcare has resulted in a split between mind and body related issues and I am convinced that this is going to be reversed on a large scale in the not so far future. Understanding the relationship between feelings, thoughts and actions and restoring them to work hand in hand is a very empowering process. Apart from a comprehensive Coaching Structure I use Mindfulness Techniques and Hypnotherapy to increase mental awareness. In David Berceli's TRE (Trauma Release Exercise) I have found the ultimate tool to awaken the body and play a part in the overall restoration. TRE is as simple as it is profound and acts as a catalyst to release physical or mental trauma and the related symptoms, whether they manifest as chronic back pain, headaches, digestive problems, anxiety, depression, PTSD or chronic stress (including ADHD). TRE is highly recommended for rehabilitation after operations or accidents and general re-alignment of joints and muscles. I live in South Africa and Germany, please visit my Website for more information.

Als Life Coach spezialisiere ich mich auf die Wiederherstellung der gesunden Verbindung zwischen Koerper und Geist. Ich bin ueberzeugt, das die traditionelle Trennung zwischen koerperlichen und mentalen Problemen innerhalb der Gesundheitsvorsorge und Behandlung nicht ausreicht. Neue Einsichten in die Beziehungen zwischen Gefuehlen, Gedanken und Aktionen werden unser Gesundheitswesen revolutionieren und Wege zeigen, um Koerper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Mein Life Coaching Programm umfasst Aufmerksamkeitsuebungen und Hypnotherapie. Mit David Berceli's TRE habe ich ein grossartiges Werkzeug gefunden, mit dem der Koerper sich selbst helfen kann. TRE ist einfach und gleichzeitig hochwirksam – regelmaessig und unter Aufsicht angewandt kann TRE von koerperlichen und seelischen Traumata befreien. Besonders effektiv fuer: chronische Rueckenschmerzen, Verspannungen, Rehabilitation nach Operationen und Unfaellen, Kopfschmerzen, Furchtsamkeit, Depressionen, Post Traumatische Stoerungen und chronischen Stress – auch Hyperaktivitaet bei Kindern und Jugendlichen ist erfolgreich mit TRE behandelt worden. Ich lebe in Suedafrika und Deutschland, mehr Informationen finden Sie auf meiner Webseite.