

2 DAGARS WORKSHOP I TRE, TRAUMA/STRESS RELEASING EXERCISES STOCKHOLM 5-6 Februari 2011

Vad är ett Trauma och Stress – och hur kan det behandlas? Med TRE kan du lösa upp stress och traumatisk ångest genom att utnyttja kroppens förmåga att reglera sig själv. Du får lättare tillgång till trygghet, resurser, glädje och få mer energi.

TRE (Trauma Releasing Exercises) Trauma/Tension Releasing Exercises (TRE) är en serie enkla kroppsövningar som aktiverar nervsystemets naturliga funktion för stressreglering; en neurogen vibration i kroppens muskler. Vibrationerna skapar gradvis en avspänning i muskeln inifrån och ut och hjälper på så sätt kroppen att släppa de djupa och kroniska muskelkontraktioner som skapas vid en traumatisk upplevelse eller långvarig stress.

Övningarna anses mycket effektiva utan risk för retraumatisering. Workshopen innehåller både teori & praktik.

Den teoretiska delen ger deltagarna en förståelse för stress, ångest och trauma utifrån en neurofysiologisk synvinkel. Teorin bakom och principerna för **TRE** lärs också ut.

I den praktiska delen blir du guidad genom övningarna på ett tryggt och effektivt sätt. Det ger en egen erfarenhet av de neurogena vibrationerna som sätts igång av **TRE**.

Jeg kommer till att undervisa det teoretiska och fysiologiska grundläggande för metoden. Vi kommer att samman göra erfarenheter från att arbeta med med övningarna i **TRE**.

Metoden bygger på att mobilisera kroppens egna helande resurser og kunna ge släpp på smärtsamma känslor, tankar, få bättre sömn och mer energi till att leva.

Jag kommer även att undervisa om **Polyvagal Teorien** av **Dr. Stephen Porges** och **Dr. Sue Carter**. Det är viktigt att kunna förstå och integrera deras teori i kroppsorienterad Trauma terapi bla. till terapeutiska arbeten med kontakt, tillknytningsskador och hands-on tekniker.

Läs mer på: www.traumaprvention.com

Jeg kommer till att använda TRE samman med avspänning.

Du är välkommen att komma 1 eller 2 dagar.

Hjertligt Välkommen til dessa dagar samman med:

Erika Beata Thorkildsen
Psykiater, TRE level 3
Somatic Experiencing, SEP
CHOCK OCH TRAUMATERAPI



Ta kontakt med mig på: bea@se-terapi.se eller läs mer på: www.se-terapi.se

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23B, Stockholm

TID: lördag kl. 10.30-17.00 og söndag kl. 10.00-16.00, 1 dag: 1.600,- eller 2 dagar: 2 400,-

Bindende påmelding vid betaling av kr 1.600,- eller 2.400,- **Til konto:** Nordea **3219 00 63671**