

## TRE: TRAUMA RELEASING EXERCISES

### KICKSTART DIN KROPS SELVHELBREDENDE POTENTIALE

#### Workshop 27. april 2011 i København med David Berceli



Du vil på denne workshop blive præsenteret for et nyt paradigme i stress- og traumebehandling, baseret på kroppens eget helende potentiale. Det teoretiske grundlag og de fysiologiske forklaringer vil blive gennemgået. Du vil blive guidet gennem Trauma Releasing Exercises (TRE) for at opleve metoden på egen krop. Ligeledes vil en integrativ tilgang til neurologiske, fysiologiske og spirituelle virkninger af traumer blive præsenteret.

**Traumers neurofysiologi.** I forbindelse med traumatiske og stressende begivenheder reagerer nervesystemet med at trække musklerne sammen for at beskytte kroppen mod den oplevede fare. Ofte vil disse fysiologiske forandringer vare ved, efter den traumatiske hændelse er ophørt. En forklaring vil blive givet på de specifikke reaktioner i hjernen og de muskelgrupper, der er involveret i dette sammentræningsmønster. Sekundær traumatisering, empatisk træthed og PTSD vil blive belyst som grundlag for forståelse af nødvendigheden af såvel kropslige som psykologiske metoder til forebyggelse og helbredelse.

**Trauma & Tension Releasing Exercises (TRE)** er en unik række øvelser, som aktiverer en let skælven/sitren i kroppens muskler. Denne såkaldte neurogene tremor vil langsomt massere og afspænde muskelvævet indefra og ud. I processen reduceres dybe, kroniske muskelkontraktioner, som blev skabt på tidspunktet for de traumatiske eller stressfyldte begivenheder. Du vil blive ledt gennem disse øvelser på en sikker og respektfuld måde. Anvendelsen af TRE som et selv-diagnostisk værktøj og helende proces vil blive forklaret og demonstreret. Denne metode er designet så udøveren kan engagere sig i sin egen terapeutiske proces med eller uden hjælp af en terapeut. I de fleste tilfælde er disse øvelser sikre nok til at blive praktiseret på egen hånd, eller sammen med en støttegruppe eller i en familie. I mange tilfælde kan der ses umiddelbare resultater med hensyn til stressreduktion og lindring af visse PTSD-symptomer.

**Traume som et middel til spiritual udvikling.** Tankegangen bag TRE inviterer til et paradigmeskift i traumebehandling af store befolkningsgrupper. Ligeledes viser erfaringen, at dybere områder af den enkeltes personlighed og intuition vil blive berørt i helingsprocessen. En udogmatisk, ikke-religiøs tilgang bliver anvendt til at hjælpe deltageren til at forstå, værdsætte og forholde sig til dette udviklingsområde i forhold til traumeoverlevelse.

**Hvem kan have glæde af i denne workshop?** Enhver – med eller uden terapeutisk erfaring – som ønsker at opnå en mere omfattende forståelse for de fysiologiske mekanismer bag stress og PTSD, og som er interesseret i at engagere sig i en kraftfuld selvhelingsproces for derved at finde lindring for de mentale, emotionelle og fysiske konsekvenser af traumer.

**David Berceli Ph.d.** er grundlægger og leder af Trauma Releasing Exercises. Som traumekonsulent gennem de sidste 17 år, har David boet i 9 lande, hvor han har igangsat omfattende og individualiserede programmer for store befolkningsgrupper i traumebehandling, stressmanagement og konfliktløsning. David er socialrådgiver, massageterapeut, certificeret bioenergetisk terapeut og spirituel vejleder. Se endvidere [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

**Dato:** 27. april 2011. **Sted:** København (adressen følger) **Tid:** 10 – ca. 16.30.

**Pris:** 1.200 kr. for private / + 50 % for virksomheder. Betales samtidig med tilmelding på mail til Danske Bank, reg. 3701, kontonr. 3701501292 (husk dit navn).

Påklædning praktisk til fysiske øvelser. Medbring liggeunderlag, tæppe, eller lignende.

Kontakt os gerne for **yderligere information og tilmelding:** Susanne Andrés eller Ole Ry, Psykoterapeutisk Center