

TRE – Trauma Releasing Exercises

Opløsning af stress, traumer og kroniske spændinger: nu har du chancen for at lære metoden til eget brug eller for gennem certificering at kunne hjælpe andre

Den revolutionerende nye teknik TRE forløser traumer og dybe spændinger samt genetablerer en indre tilstand af fred og ro. En kropsterapeutisk metode, som igangsætter kroppens eget helende potentiale, frisætter blokeret energi og skaber god jordforbindelse.

I vores daglige virke som yogalærere er det jo helt klart, at flere og flere melder sig til yoga i håb om at finde ro i en stresset hverdag. Har du selv mange bolde i luften og tendens til at blive anspændt og miste jordforbindelsen, så kan dette kursus anbefales.

Med TRE får du et redskab til daglig afstresning og en baggrundsviden om de enkle, logiske og naturlige forklaringer der ligger til grund for denne teknik. Lær de 6 øvelser der i sin enkelhed går ud på at skyde genvej gennem kroppen til følelserne, hjernen og hukommelsen.

- Muligheden for at holde dig selv balanceret
- En grundig indføring i selve øvelserne
- Det teoretiske grundlag og de fysiologiske forklaringer bliver gennemgået
- Neurologiske, fysiologiske og spirituelle virkninger af stress og traumer bliver præsenteret
- Stressreduktion og lindring af visse PTSD- symptomer

Maj-Britt Frogne skriver:

Jeg deltog i et 1-dagskursus i juni 2010 og blev så begejstret for metoden at jeg simpelthen var nødt til at lære mere. Dels for at få rystet mere af mit eget gamle fysiske og psykiske skidt ud af kroppen, dels for at blive certificeret på et tidspunkt, så jeg forsvarligt kan lære at undervise andre i teknikken.

Derfor er det mig en stor glæde at kunne indbyde jer til dette interessante kursus i mine egne hyggelige lokaler på Sjælland, beliggende i trekantområdet Roskilde, Køge, Solrød.

Tid: Mandag den 10/1 til onsdag den 12/1 2011.

Alle dage kl. 10.00 – 18.00

Pris: 3.600 kr

Sted: Ørstedvej 4, 4622 Havdrup

Undervisere: Psykoterapeut (MPF) Susanne Andres og psykiater Ole Ry

Tilmelding og mere info Susanne Andres eller Ole Ry:

jarmsted@dadlnet.dk tlf. 98 23 57 23

Du er også velkommen til at kontakte

Maj-Britt: frogne@yogahaven.dk tlf. 21 86 55 69

Anette Meldgaard skriver:

Min oplevelse med TRE går tilbage til efteråret 2008.

I forbindelse med en dyb sorg, var jeg heldig at møde Susanne, som er psykoterapeut, og rent "tilfældigt" havde hun og David Berceli den første workshop i Danmark i TRE, nogle dage efter vores første møde, i Odense. Jeg har et ret åbent sind og tænkte – "den hopper jeg med på". Noget jeg har været meget taknemlig for siden. Det var et enormt spændende møde med TRE og ikke mindst med David, som er en meget kærlig og stor personlighed, der inspirerer mig dagligt.

Jeg fik rystet lidt af mig i Odense, jeg "skreg af grin"... Spændinger i kroppen kan jo forløses på mange måder, nogle med gråd, andre med udbrud, og nogle som mig, griner.... Jeg grinede så tårerne trillede mens min krop bevægede sig i underlige bevægelser – det var enormt forløsende og dejligt, og mange grinede med.

Da jeg rejste i Indien, og i en periode var i tavshed med 9 timers meditation dagligt, brugte jeg TRE flere gange om dagen, til at forløse de ting der kom op fra underbevidstheden. Det var så befriende at have det med mig i rygsækken, for en rejse i Indien kræver ind imellem at man kan "ryste" ting af sig.

Hjemme i Danmark igen inviterede Ole og Susanne til 4 dages workshop med David med det formål, at bruge det som afsæt til at blive certificeret i at give det videre. Jeg var nu virkelig klar til at rejse ind i de dybeste lag i mig selv.

Det var enormt dejligt – men samtidig smertefuldt. Jeg kom dybt ind i min sorg, hvor jeg aldrig har turdet bevæge mig ind før, og det var meget grænseoverskridende.

Jeg var indimellem hunderød, men med Davids kærlige opmærksomhed og i trygge omgivelser med Ole og Susanne, lykkedes det mig at bevæge mig igennem denne dybe smerte, og få den forløst

Jeg synes det går så smukt hånd i hånd med yogaen, og kombinerer det selv med min daglige yogapraksis. Når jeg har lavet yoga, så ligger kroppen og ryster og jeg griner, og bagefter føler jeg mig næsten som født på ny...

David Berceli Ph.d er grundlægger af metoden og har gennem tredve år arbejdet med traumatiserede mennesker over hele jorden.

Se meget mere her: www.traumaprevention.com · www.holloworld.dk

Artikel fra Dansk Yoga Nyf.