

SLIP AF MED STRESS, TRAUMER OG KRONISKE SPÆNDINGER

med **TRE** - en revolutionerende, ny kropsterapeutisk metode



Stress og traumer kan have alvorlige konsekvenser for vores fysiske og psykiske velbefindende. Ubehagelige symptomer – smerter, uro, angst, nedtrykthed, træthed, søvnbesvær, mm., som mange slås med i hverdagen, og som påvirker livskvaliteten, kan direkte henføres til stress eller traumer. Symptombehandling er ikke nok. Vi har brug for effektive værktøjer, som understøtter organismens egen evne til selvregulering. Erfaringen viser desuden, at de bedste og hurtigste resultater opnås med metoder, som involverer kroppen.

***"Kroppen er den bedste ven, vi har, til at hele traumer"** (David Berceli)*

Et bestemt sæt kropslige øvelser – TRE (Tension & Trauma Release Exercises) – har vist sig at være en sikker og meget effektiv metode, som yderligere er nem at lære. TRE understøtter vores naturlige, selvhelbredende potentiale gennem at "invitere" kroppen til at ryste, ofte med overraskende hurtig virkning på de generende symptomer og livskvalitet. For mange er det desuden en fordel, at ubehagelige hændelser ikke behøver at genopleves, for at metoden er virksom. TRE er udviklet af David Berceli (www.traumaprevention.com) på baggrund af arbejdet med stressramte og traumatiserede mennesker over hele jorden i mere end tredive år. På kurset kommer vi ind på nyere teori til forståelse af vores reaktioner på stress og traumer. Derudover gennemgår vi øvelserne grundigt, således at du efterfølgende kan anvende dem til eget brug.

Kurset henvender sig bredt til deltagere, der har et rimeligt kendskab til sig selv, har en faglig interesse for kropsterapi i forbindelse med stress og traumer, eller blot ønsker at arbejde dybere kropsligt med sig selv. Dette kursus henvender sig også til engelsktalende, og der vil i givet fald om nødvendigt blive oversat, så alle kan være med.

UNDERVISER: Ole Ry, speciallæge i psykiatri, psykoterapeut (MPF) og certificeret TRE-træner. Desuden kan assistenter fra TRE-uddannelsen medvirke.

TID & STED: Kalmia – Center mod Stress, Ved Slotshaven 3, 2820 Gentofte (tæt på Gentofte station) **fredag (Bededag) den 13. maj fra kl. 10 – 16**. Der vil være mulighed for en online-opfølgning den **mandag den 30. maj kl. 19 – 20:30**. Er du i tvivl, om det er noget for dig, så send en mail eller ring.

KURSUSPRIS: 1.200 kr. Har du deltaget før og har lyst til en opfølgning, kan du komme med for ½ pris.

TILMELDING sker bedst ved at sende en email og samtidigt indbetale kursussen på reg.nr. 4907, kontonr. 3701 50 1292 (**HUSK** dit navn på indbetalingen). Inden kursusstart modtager du yderligere information.

COVID-19: Vi følger de til enhver tid gældende anbefalinger.

TRE ACADEMY & HOLOWORLD CONSULT

København: Ordrupvej 49, 4/405, 2920 Charlottenlund

Skotland: 520 East Whins, The Park, Findhorn, Forres, IV36 3TH Scotland, UK

E-mail: info@holoworld.dk Tel: +45 2125 7065 Website: www.tre-academy.com