



Körperübungen zur Lösung von Anspannungen und Stress

AUS DER STRESS - SCHLEIFE AUSSTEIGEN LERNEN

TRE® ist eine körperorientierte Methode zur Auflösung von Stress, Anspannung und Traumata.

TRE® bietet die Möglichkeit, Körper und Geist von Stress und tiefen Anspannungen zu befreien. **Unser Körper verfügt über einen natürlichen Mechanismus**, um sich selbständig von Anspannungen, Stress und Traumata zu befreien.

Dieser autonome Mechanismus – das neurogene Zittern und Schütteln, z.B. nach traumatischen Erfahrungen - steht uns allzeit zur Verfügung, ist aber durch gesellschaftliche Selbstkontrolle oft nicht mehr zugänglich.

TRE® aktiviert diesen Mechanismus mit einfachen Körperübungen wieder und erlaubt damit dem Körper, sich von angesammelten Spannungen, wie Alltagsstress aber auch traumatischen Erlebnissen sicher zu befreien.

Wir zeigen dir in diesem Workshop, wie du ihn aktivieren und sicher für dich nutzen kannst.

Du musst noch nicht einmal wissen, was sich angesammelt hat, um es loszulassen, da es autonom geschieht.

Der Prozess kann jederzeit unterbrochen oder beendet werden, so dass eine aktive **Selbstregulierung** gesichert ist. So wie es sich am besten für dich anfühlt.

Wer TRE® regelmäßig anwendet, kann seinen Stresspegel dauerhaft senken.

TRE® ist hilfreich bei:

- _ innerer Unruhe und Schlafstörungen
- _ körperlichen Verspannungen, Gereiztheit und Überforderung
- _ Ängsten und Unsicherheiten, Schmerz und Trauer
- _ bei emotionalen Belastungen
- _ Schock und Trauma, z.B. nach Unfällen, Operationen etc., PTSB

Durch TRE® können sich tiefe chronische Kontraktionen der Muskulatur entspannen, die selbst über Massage schwer oder gar nicht erreichbar sind.

Mehr Infos über TRE® findest du hier: www.tre-leipzig.de