

workshop

TENSION RELEASE EXERCISE (TRE)

TRE is een lichaamsgericht proces om op een natuurlijke manier spanning te ontladen. Het gaat om zowel het loslaten van dagelijkse stress als diepe, chronische spanning.

Met bepaalde oefeningen help je je natuurlijke mechanisme weer te herinneren om deze spanningen los te laten en het lichaam weer terug te brengen naar de oorspronkelijke kalme, ontspannen en gebalanceerde staat van zijn.

De methode bestaat uit een serie lichte fysieke oefeningen die het ontladingsmechanisme aanzet. Het spontane trillen dat daardoor ontstaat, geeft een uitweg aan vastgehouden spanning waardoor het lichaam langzaam terugkeert naar een kalme staat van zijn.

Hoewel het trillen spontaan ontstaat, is het op ieder gewenst moment te stoppen. Met TRE leer je het ontladingsproces zelf te reguleren.



INFORMATIE EN AANMELDEN

Wendy de Bonte

info@sterkinjebasis.nl

06 331 827 54

WORKSHOP

Tension Release Exercise (TRE)

TRE is een methode ontwikkeld door de Amerikaanse trauma-expert dr. David Berceli. Jarenlang was hij als hulpverlener actief in gebieden door oorlogen of natuurrampen getroffen. Hij ontdekte dat mensen lichamelijk hetzelfde reageren bij stress, maar anders omgaan met het verwerken ervan. Kinderen die zich spontaan emotioneel uitten, waren veel eerder van hun stress af dan de volwassenen die zich schrap zetten of inhielden.

Hoewel TRE van origine ontwikkeld is als traumatherapie om trauma te doorstaan en te verwerken, is het in de laatste 20 à 25 jaar ook effectief bewezen voor iedereen met chronische stress en spanning die meer welzijn zoekt in zijn leven.

Voor een indruk, lees verder op de website www.tre-nederland.nl



Over Wendy de Bonte

Wendy de Bonte ondersteunt mensen als trauma- en lichaams- gericht coach. Hoe pak je het leven op na een heftige periode of gebeurtenis? Hoe moet ik nu verder? Welke (verwerking)stappen moet ik maken om mijn leven ten volste te gaan beleven? Met deze levensvragen kom je bij Wendy.

Verder biedt Wendy TRE sessies zowel individueel- als in workshop-vorm aan. Kijk voor meer informatie op: www.sterkinjebasis.nl