

# TRE – Trauma und Tension Release Exercises Körperübungen zur Stress – Traumalösung



TRE – Trauma and Tension Release Exercises ist eine leicht zu erlernende Abfolge von Körperübungen aus der Bioenergetik. Diese Trauma – und Spannungslösungsübungen wurden von Dr. David Bercelli entwickelt. Diese Übungen erlauben dem Körper festgehaltene Stress – und Trauma-Restenergien über spannungsabführendes Zittern zu lösen.

Überschießende Energie, die während traumatischer oder anhaltender Stressbelastungen biochemisch entstanden ist, lädt den Körper immer wieder auf. Es ist wichtig dem Körper Entladung zu ermöglichen. Dies geschieht durch das herbeigeführte Zittern. Durch die Körperübungen lassen wir den Körper wissen, die Gefahr, der Stress ist vorbei, er darf jetzt loslassen und sich selbst heilen. Durch die Übungen werden die natürlichen Lösungsmechanismen des Körpers aktiviert.

Einführung in TRE 60 min  
3 x TRE üben je 60 min

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

ab 4 Personen, komplett 100.-€ pro Person  
nur komplett buchbar, begrenzte Plätze

Oder als Einzelsitzung 100.-€ je Sitzung

Bitte bequeme Kleidung tragen und Yogamatte oder Isomatte mitbringen.