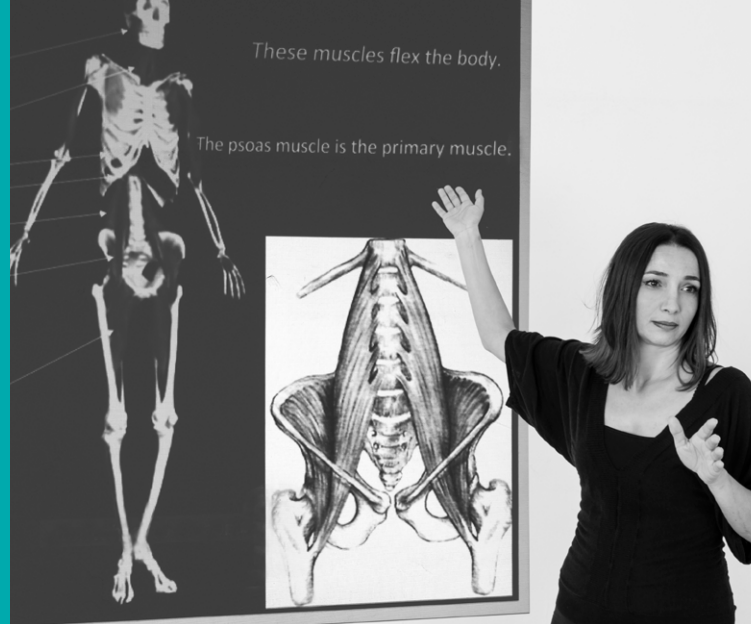


Was bewirkt TRE®?

- Durch den Spannungsabbau im Körper können Sie sich besser regenerieren
- Stress, Angst, Unruhe, Wut und Überempfindlichkeit vermindern sich
- Verspannungen in Muskeln und Faszien lösen sich und Sie reduzieren Ihre Schmerzen
- Der Stress im Nervensystem baut sich ab und Sie werden ruhiger und gelassener
- Verhilft Ihnen zu erholsamen Schlaf, besserer Resilienz, mehr Zufriedenheit und Optimismus



Inhalte des TRE® Trainings:

- Wo und wie wirkt TRE im Körper?
- Auswirkungen von Stress und Trauma auf den Körper
- Effekte des selbstregulierenden Vibrierens/ Zitterns auf der körperlichen, neurologischen und psychischen Ebene
- Übungspraxis
- Austausch über Ihre Erfahrungen

„... dem Körper erlauben, sich selbst laufend zu heilen.“
(Dr. David Berceci)

Shake it off, naturally!
Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!
Ihre Mira Vaskovic



Mirjana Vaskovic
TRE® Advanced Provider
(Einzel- und Gruppentraining)
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Sporttherapeutin

+49 (0)177.64 75 262
mv@tre-duesseldorf.de
www.tre-duesseldorf.de



Tension Release Exercises

Stress und Verspannungen
einfach abschütteln!

SHAKE IT BABY!



Was ist TRE®?

- TRE ist eine revolutionäre, schnell wirksame Methode zur Selbstregulierung von Stress
- TRE sind leichte Körperübungen, die auf sanfte Art Stress und Verspannungen auflösen
- TRE ermöglicht dem Körper und der Psyche zu einem natürlichen Gleichgewicht zu kommen
- TRE ist für jeden leicht erlernbar und zu praktizieren



Stress belastet Ihren Körper

Chronischer Stress hinterlässt Spuren in unserem Körper. Dies geschieht durch muskuläre Verspannungen, in Form von Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen, durch nächtliches Zähneknirschen, Schlafstörungen oder auch innere Unruhe, Gereiztheit oder Angst. Freude, Lebendigkeit und Kreativität werden eingeschränkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers blockiert.

Selbstheilungskräfte aktivieren

Der Körpertherapeut Dr. David Berceci (USA) entwickelte mit TRE® einfache Körperübungen, um die genetisch angelegten Selbstheilungskräfte, zu aktivieren. Sie regen die

Muskeln an, ein Vibrieren/Zittern in Gang zu setzen. Tiefliegende, Verspannungen und Verhärtungen im Körper, die durch verschiedene Arten von Stress entstanden sind, lösen sich nachhaltig auf. Mögliche Stressfaktoren sind: intensive körperliche, geistige oder emotionale Arbeit, starke Belastung durch intensiven Sport, körperliche Beeinträchtigungen nach Unfällen, Verletzungen oder Operationen.

Stress einfach abschütteln

Beim neurogenen Zittern handelt es sich um ein natürliches Phänomen. Tiere unter Druck schütteln und zappeln sich die Erregung vom Leib. Wir Menschen haben diese Fähigkeit in der Regel verlernt. Zwar zittern wir, wenn wir Angst haben, unsicher und extrem müde sind, oder auch vor Wut. Doch viel zu oft unterdrücken wir diese heilende Reaktion. Dabei setzen wir die natürlichen Warnsignale des Körpers außer Kraft und verspannen immer mehr.

Good Vibrations

Mit TRE® lernen Sie schrittweise die körperlichen Spannungen, die durch einfachen Stress bis hin zu starken Belastungen gespeichert wurden, zu entladen. So hilft TRE® Ihrem Körper, tiefgehende, chronische Verspannungsmuster loszulassen. Ihr Körper führt seine eigene Heilung und Klärung durch. Dadurch gewinnen Sie größeres, allgemeines Wohlbefinden, mehr Leichtigkeit und höhere Lebensqualität.



TRE® – über alle Kulturen hinweg anwendbar

TRE® wird seit Jahren in über 35 Ländern (zunehmend auch in Europa) von Einzelpersonen, Familien, Gruppen, Organisationen und Institutionen, die durch Krieg, Naturkatastrophen oder andere Vorkommnisse mit dem Thema Stress und Trauma konfrontiert sind, erfolgreich angewandt.

TRE® FOR ALL ...

TRE® ist für alle Erwachsene und Kinder geeignet!

Insbesondere für:

- alle, die tiefere Entspannung und besseren Schlaf anstreben
- Ärzte, Therapeuten, Sanitäter und alle, die in sozialen und helfenden Berufen tätig sind
- Feuerwehrmänner, Soldaten, Polizisten
- Frauen nach der Geburt und/oder mit PMS
- Sportler nach hoher körperlicher Leistung
- Burnout-, ADHS- und PTBS-Betroffene
- Firmen, die ihre Mitarbeiter bei der Work-Life-Balance unterstützen wollen