



Mi, 08.09.2021 | 16:00 Uhr – Fr, 10.09.2021 | 13:00 Uhr Kursgebühr: **390 €**

## **Trauma -/Tension Releasing Exercises (TRE®)**

### **Basis I:**

Mi / 08.09.2021 – 16.00 Uhr bis Fr / 10.09.2021 – 13.00 Uhr - € 390,--

### **Fortbildung für Beraterisch, seelsorglich und psychotherapeutisch tätige Berufsgruppen**

In dieser Fortbildung wird „Tension & Trauma Releasing Exercises“ (TRE®) als körperbasierte Entspannungs-Technik vermittelt, mit deren Hilfe sich körperliche Anspannungen lösen lassen, indem der körpereigene Zittermechanismus aktiviert wird. Dr. David Berceli hat die Übungsserie als eine Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, damit Menschen auch ohne therapeutische Unterstützung Entspannung finden können. Sie kann jedoch auch traumatherapeutische Prozesse durch eine selbstregulierte Übungspraxis begleiten und unterstützen.

Durch die Erkenntnisse der Psychotraumaforschung ist der Zusammenhang zwischen seelischen Zuständen und körperlichen Symptomen, wie sie bei Stress, Traumata und Traumafolgestörungen auftreten, solide dargestellt und bildet das Fundament einer modernen Traumapädagogik und -therapie.

Da kognitive Zugänge allein oft weder auf seelischer noch auf körperlicher Ebene eine nachhaltige Lösung ermöglichen, ist die Einbeziehung des Körpers bei der Verarbeitung von Stress und Traumata essentiell – häufig werden seelsorgliche und beratende Gespräche erst möglich, wenn die Körperspannung mit Unterstützung reduziert werden konnte.

Durch TRE® können sich Spannungszustände lösen, die durch Stress, psychotraumatische Erfahrungen oder durch „rein“ körperliche Traumata (wie Unfälle und Operationen) entstanden sind. Dies geschieht durch die Aktivierung autonomer Körperbewegungen.

Auf diese Weise kann sich eine Entspannung einstellen, die eine körperlich-seelische Selbstregulation erleichtert und eine Neu-Belebung des Organismus unterstützt.

Für Mitarbeitende in theologischen, sozialen und therapeutischen Berufen kann TRE® eine hilfreiche methodische Ergänzung in ihrem Arbeitsfeld sein – sowohl im Einzelkontakt wie in der Arbeit mit Gruppen. TRE® kann auch von Pädagog\*innen, Therapeut\*innen und Einsatzkräften zur Vorbeugung gegen sekundäre Traumatisierung und Burnout genutzt werden.

Mi / 08.09.2021 – 16.00 Uhr bis Fr / 10.09.2021 – 13.00 Uhr - € 390,--

### **TRE®-Basis I**

- Mehrfaches persönliches Üben unter fachlicher Anleitung und Begleitung, um eigenverantwortlich üben zu können
- Historie der TRE®-Übungen
- Einfluss von Trauma auf die individuelle Trias von Körper, Seele und Geist

- Anatomie, Neurophysiologie und Biochemie von Stress- und Traumaverarbeitung
- Anatomie und Physiologie der TRE®-Übungen
- Wann TRE® Arbeit nicht geeignet ist

Das Modul Basis I dient in erster Linie der Selbsterfahrung und berechtigt noch nicht zur Arbeit mit anderen Menschen und ist der erste Baustein einer Fortbildung, die zum TRE®-Provider führt, der dann zur Anleitung der Methode berechtigt. **Bei Interesse an der gesamten Fortbildung kann diese im Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse (Niba) e.V. weitergeführt werden.**

### **Zielgruppe**

Beraterinnen und Berater, sowie Personen, in deren beruflichem Umfeld von Psychotherapie, Seelsorge, Notfallseelsorge, Medizin, Sozialer Arbeit, Pädagogik oder Traumatherapie bzw. -beratung, das Anbieten von TRE® sinnvoll ist oder die eine Methode zur persönlichen Stressreduktion kennenlernen wollen.

### **Dozent\*in(nen):**

*Claudia Thiel*