

**TRE® –
AUTOMATISCHES ZITTERN**

Kirchröder
Institut

Veranstaltungsort:
Kirchröder Institut
Kirchröder Str. 46
D-30559 Hannover

Ansprechpartnerin: Iris Sikorski
phone: 0511 95498 50
e-mail: info@kirchroeder-institut.de
Internet: www.kirchroeder-institut.de

Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

Spar- und Kreditbank Bad Homburg
BLZ 500 921 00, Kto.-Nr. 15 10 33
IBAN: DE32 5009 2100 0000 1510 33
BIC GENODE51BH2

Bei Stornierung bis 6 Wochen vor Seminarbeginn sind 30 % des Seminarpreises zu zahlen. Bei späteren Stornierungen 75 % und bei Nichtbeanspruchung ohne vorherige Absage die volle Seminargebühr. Die Anmeldung kann auf einen Ersatzteilnehmer übertragen werden. Der Veranstalter behält sich vor, das Seminar jederzeit abzusagen und zahlt dann die Gebühr zurück. Weitere Ansprüche werden ausgeschlossen.

Seminarkosten: EUR 160,00

Kontakt/Wegbeschreibung



**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln
(v. Hbf Hannover):**

Vom Hauptbahnhof aus nehmen Sie bitte den Ausgang Ernst-August-Platz/Stadtmitte und folgen der Fußgängerzone, bis U-Bahnstation „Kröpcke“ (ca. 300 m). Mit der Linie 5 Richtung Anderten fahren Sie bis zur Haltestelle „Bleekstraße“. Nach dem Ausstieg gehen Sie ca. 100 m auf der Kirchröder Straße entgegen der Fahrtrichtung der Stadtbahn. Das Kirchröder Institut liegt auf der rechten Seite.

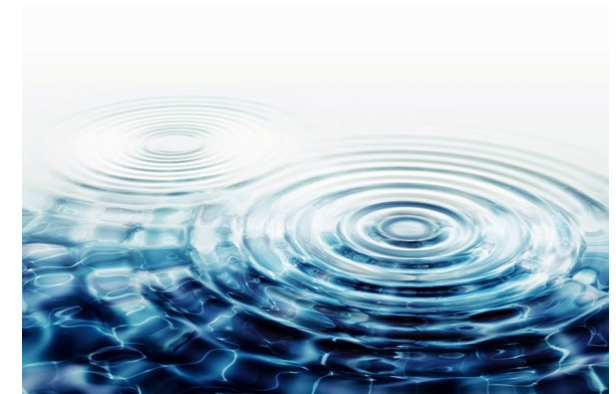
KIRCHRÖDER INSTITUT

TAGESSEMINAR

TRE®

Tension & Trauma Releasing Exercises

**Entspannt und befreit durch
automatisches Zittern**
09. November 2020



Kirchröder
Institut

TRE® — ENTSPANNT UND BEFREIT DURCH AUTOMATISCHES ZITTERN TERMIN UND REFERENTIN

Zittern Sie sich frei! Schütteln Sie den Stress ab!

TRE® (Tension und Trauma Releasing Exercises) ist eine sehr effektive Selbsthilfemethode, die Stress und Spannungen im Körper dadurch abbaut, dass sie einen natürlichen, vom Körper gesteuerten Zittermechanismus aktiviert. Sofortige Stressreduktion ist die Folge. Dabei spielt es keine Rolle wie lange das erlebte Trauma oder die stressvoll erlebte Situation zurückliegen. Der Körper führt dabei die Bewegungen aus, die ihm im Hier und Jetzt Erleichterung verschaffen und die gebundenen Energien freisetzen.

Erlebt unser Körper Stress oder Trauma, dann stehen ihm drei natürliche Reaktionen zur Verfügung: Flucht, Angriff und Erstarrung. Bei allen drei Reaktionsformen mobilisiert der Körper große Energien und Kräfte. Kommt es nach dem Stress oder dem erlebten Trauma nicht zur vollständigen Abreaktion der mobilisierten Energien, das normalerweise durch ein Zittern der Muskeln erfolgt, bleibt die Energie im Körpersystem gefangen und kann zu einem späteren Zeitpunkt Symptome jeglicher Art, wie z.B. Stress, Depression, Burnout, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Migräne, Panikattacken, Ängste, Anspannung, innere Unruhe sowie posttraumatische Belastungsstörungen hervorrufen.

Im Tagesworkshop erlernen Sie zum einen die Übungen, die das automatische Zittern im Körper hervorrufen und zum anderen, wie Sie das Zittern steuern können. Darüber hinaus erfahren Sie etwas über den theoretischen Hintergrund von TRE und die Entstehungsgeschichte. Am Ende des Tages werden Sie mit TRE so vertraut sein, dass Sie es zukünftig auch allein mit sich durchführen können. Bei regelmäßiger Anwendung erzielt TRE schnelle und effektive Erfolge und führt damit zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und Entspannung.

TRE® ist besonders wertvoll für:

- Therapeuten, die immer wieder anspruchsvollen Situationen ausgesetzt sind
- Menschen, die in ihrer Arbeitssituation großem Stress ausgesetzt sind
- Menschen mit chronischen Krankheiten, z.B. Rheuma, Fibromyalgie
- traumatisierte Menschen oder solche, die immer wieder mit traumatisierten Menschen zusammen arbeiten
- Menschen, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden
- Menschen mit starken Verspannungen, Rückenschmerzen, Depressionen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Burnout, Neurodermitis, Kopfschmerzen etc.
- Leistungssportler

Dieser Selbsterfahrungstag ist keine Ausbildung und ermächtigt Sie nicht, TRE bei Ihren Klienten einzusetzen!

Datum: Montag, 09. November 2020
Beginn: 09:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr

Seminarleitung:

Angela Giesselmann

Coach, Darmstadt

www.energetisches-coaching.de

Weitere Infos über TRE® erhalten Sie auf folgenden Internetseiten:

www.tre-deutschland.de



Anmeldung

● **Anmeldeschluss: 30. Oktober 2020**

TRE — Montag, 09. November 2020

Name Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Beruf

Datum, Unterschrift

Seminarkosten: EUR 160,00

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 17:00

**Kirchröder
Institut** >>>