

„Trauma Release Exercises TRE“

Workshop mit Dirk Leinweber

Neue Wege in der Therapie – Trauma-Release-Exercises

Traumatische Ereignisse verursachen eine Erstarrung und ein Überfluten des Körpers mit Stresshormonen. Dies kann durch einen Sturz oder einen anderen Unfall verursacht werden, durch das Erleben extremer Gewalt oder durch Missbrauch, durch ein Trauma bei der Geburt oder bereits im Mutterleib.

In diesem Workshop lernen Sie eine körperorientierte Technik zur Verarbeitung traumatischer Erlebnisse kennen: TRE: Trauma-Release-Exercises nach David Bercelli.

Es handelt sich um eine einfache Methode somatischer Entspannung, die auf allen Säugetieren eigenen Mechanismus zur Verarbeitung von Traumata zurückgreift, das so genannte neurogene Zittern. Sie lässt sich sowohl im therapeutischen Setting, aber auch von Betroffenen in eigener Verantwortung durchführen und ist unmittelbar wirksam.

Nach der Vorstellung des Konzeptes besteht die Gelegenheit, einzelne methodische Elemente selbst auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Eine Decke und bequeme Kleidung für Körperarbeit



Familie & Erziehung

**Beratungszentrum
Gifhorn**

Oldastraße 32 • 38518 Gifhorn
Tel.: 0 53 71 / 7 24 73 • www.awo-bs.de