

**TRE® –
AUTOMATISCHES ZITTERN**

Kirchröder
Institut



Veranstaltungsort:

Kirchröder Institut

Kirchröder Str. 46, 30559 Hannover

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 150,00

Kontakt/Wegbeschreibung



Kirchröder
Institut

Kirchröder Institut
Kirchröder Straße 46
D-30559 Hannover
Ansprechpartner: Jürgen Scheidt und Kristina Hasenpusch

phone: 0511 95498-50
fax: 0511 95498-52
mail: info@kirchroeder-institut.de
internet: www.kirchroeder-institut.de

Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof gehen Sie bitte zum Ausgang Ernst-August-Platz. Dann geradeaus in die Fußgängerzone, bis zur U-Bahnstation „Kröpcke“ (400 m). Mit der Linie 5 nach Anderthen bis Haltestelle „Bleekstraße“, dann ca. 100 m entgegen der Fahrtrichtung gehen. Das Kirchröder Institut liegt auf der rechten Seite.

KIRCHRÖDER INSTITUT

TAGESSEMINAR

TRE®

Tension & Trauma Releasing Exercises

Entspannt und befreit durch
automatisches Zittern



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 alleine 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

**Datum: 10. Oktober 2016 oder
11. Oktober 2016**

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

<http://traumaprevention.com/>



Anmeldung

- Anmeldeschluss: 25. September 2016

- Montag, 10. Oktober 2016
- Dienstag, 11. Oktober 2016

Name Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Beruf

Datum, Unterschrift

Seminarkosten: EUR 150,00

Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

**Kirchröder
Institut** >>>