

# TRE®

# TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES



TRE steht für Trauma Releasing Exercises, eine einfache und in sich sehr effektive Methode um stressbedingte Anspannungen aus dem Körper zu lösen. Mit Hilfe von 7 Körperübungen aktivieren wir gezielt Muskeln, wodurch ein neuerogenes Zittern entsteht: ein natürlicher Reflex, den wir mit den Säugetieren teilen. Dieses neurogene Zittern wirkt beruhigend auf das Nervensystem und hilft resilienter mit den Herausforderungen im Alltag umzugehen. Die Kursteilnehmer:innen lernen ein wunderbares Selbsthilfe-Tool welches sie weiter für sich zu Hause anwenden können.

## Kursinhalt für Mitarbeitende der ZHAW

### EINFÜHRUNG IN DIE METHODE VOR ORT (WINTERTHUR) CA. 2-2.5H

- Einführung in die Methode TRE®
- Erste praktische Erfahrung mit TRE® machen
- erdende Achtsamkeitsübung für den Alltag

### FOLGETERMIN: ERFAHRUNG MIT TRE® VERTIEFEN (ONLINE, CA. 2H)

- Theorie-Input: Regulation des Nervensystems (Polyvagal-Theorie)
- Die TRE-Übungen & Selbstregulation des Nervensystems üben
- beruhigende Atemübung für den Alltag, praktische Tipps für zu Hause

**Kursziel:** die Teilnehmenden lernen Grundkenntnisse und fühlen sich befähigt TRE® weiter für sich zu Hause weiter anzuwenden.

## KURSLEITUNG

Esther Balla ist seit 2019 zertifizierte TRE® Providerin und bietet Sitzungen einzeln oder in in Gruppenkursen in Bremgarten AG und Online an. Als zertifizierte Therapeutische Yogalehrerin ergänzt sie TRE-Kurse gerne mit erdenden Atem- und Achtsamkeitsübungen und teilt ihr fundiertes Fachwissen mit Begeisterung.

