



TRE INTRODUKTION - 3 TIMMAR KROPPSORIENTERAD KURS I TRAUMA OCH STRESS REGLERING ÖVNINGAR 25 NOVEMBER 2018 STOCKHOLM

Vad är ett trauma – och hur kan man behandla det? Trauma är inte en sjukdom utan ett tillstånd som kan ge kroniska spänningar. Om inte dessa spänningar släpper kan de skapa kroniska tillstånd och sjukdom.

TRE (Trauma Releasing Exercises) är ett nytt och viktigt bidrag till behandling av trauman, spänningar och stress. Det är en kropporienterad metod som är lätt att lära och som lämpar sig bra att utöva på egen hand. **Dr. David Berceli PhD** - utvecklade metoden under tiden han arbetade med krigsdrabbade människor bl a i Afrika och Mellanöstern. Metoden bygger på att starta kroppens egna läkande resurser och släppa smärtsamma känslor och tankar, lämna den inre smärtan och få mer energi till att leva. Vi kommer att förklara den teoretiska och fysiologiska grunden. Därefter gör vi tillsammans övningar och får egna upplevelser av TRE. Övningar anses effektiva, enkla och skonsamma - och hjälper till att få bättre sömn! De är nyttiga för de flesta människor och särskilt för de som har en stressande livssituation. Men också för andra som önskar en djupare kontakt med sig själv.

Kurset är öppet för alla som önskar en fördjupning av sin egen TRE® process eller som önskar att gå vidare att certifieras till TRE® Provider.

3-timmars intro innehåller bl.a :

Hur stress och trauma är kopplat till anatomi, fysiologi och neurologi samt kopplingen till TRE®.

Förståelse för skak-mekanismen. Introduktion till Polyvagal teorin.

Försvarsmekanismer och hur vi kopplar detta inom TRE®

Introduktion till grundläggande färdigheter i arbete med att lära ut TRE®

Introduktion till den egna TRE® processen

Introduktion till att leda andra genom TRE® processen

Önskar du gå vidare med certifiering senare,

kommer du behöva genomföra följande;

Registrera dig i TRE® intern-databasen [TRE Certification Enrollment](#)

För att certifieras till TRE® Provider behöver du utbildas i tre moduler, 6 dagar, samt ha handledning, läsa kurslitteratur, göra uppgifter mm.

DATUM : 25 November 2018

TID : KI 10.00 -13.00

PLATS : Drottningholmsvägen 4 i Stockholm

PRISER : SEK 1.000 + Moms

Individuella sessioner (60 min) SEK 1.000 + Moms

ANMÄLAN : bea@se-terapi.se

BETALNINGSSINFO : Mottagning av faktura vid anmälan.

Skulle du bli förhindrad från att delta, måste du avboka minst 2 veckor före kursstart för att kursavgiften ska kunna återbetalas minus en administrationsavgift på Kr 500.

Efter att David hade arbetat för den katolska kyrkan i Mellanöstern och Afrika i flera år, kom han hem till USA med symptom på posttraumatisk stress. Ingen av behandlingarna han tog kurerade symptomen i kroppen.

Trauma Releasing Exercises (TRE) är ett resultat av mångåriga sökande efter att förstå hur man kan använda kroppens egna mekanismer till att läka posttraumatisk stress.

Vilda djur lever dagligen med traumatiska händelser som hotar deras liv och är en naturlig del av livet. Trots det så blir de inte traumatiserade. Djur vet alltså instinktivt hur man kan släppa stressen från en traumatisk händelse.

När vi upplever ett hot i våra liv, trycker sig kroppen automatisk ihop i fosterställning.

Dr. David Berceli upptäckte det en gång när han satt i en byggnad i Libanon under ett bombangrepp. Dom var åtta personer i rummet från åtta olika länder. Han lade märke till att varje gång dom hörde en bomb, så gjorde dom alla åtta samma rörelse. Huvudet och skuldran böjde sig framöver och kroppen tryckte ihop sig i fosterställning. Ingen hade lärt dom detta. Alltså är det en reaktion som ligger naturlig i kroppen.

Vår kropp är programmerad till att reagera efter ett bestämt mönster.

Traumatiska händelser lagras som spänningar i psoasmuskeln.

Om vi arbetar med psoasmuskeln kan vi ladda ur dessa energier och släppa på den traumatiska händelsen.

Det är detta som är Trauma Releasing Exercises, övningar som lär oss arbeta direkt med psoasmuskeln för och släppa på spänningar som är lagrad i denna.

Organisator och kursledare :

Psykoterapeut

Erika Beata Thorkildsen, SEP, NPF
TRE - Trauma Releasing Exercises
Certifierad Somatic Experiencing
Practitioner, Senior Assistant,
Ger handledning i SE
CranioSacral Terapi, KSTF
Gestaltterapeut, MNGF

