

TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES

Autonomes Zittern aktivieren – Zitter dich frei!

 IRMGARD
ECKERMANN
Dipl.-Psychologin • Lehrerin für Qi Gong

www.irmgard-eckermann.de

TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES

Autonomes Zittern aktivieren – Zitter dich frei!

TRE wurde ursprünglich von dem amerikanischen Bioenergetiker David Berceli zur unterstützenden Traumabehandlung entwickelt. Er betrachtet den menschlichen Körper als einen wichtigen Partner im Heilungsprozess bei Stress und Trauma- Erfahrung. In Stress – und Gefahrensituationen kommt es im menschlichen Körper auch heute noch zu einem automatisierten „Kampf-Flucht-Reflex“. In Windeseile stellt der Körper Energie bereit für Kampf oder Flucht. Nur selten kann im Alltag diese Energie noch ausreichend entladen werden. Ruhephasen am Wochenende reichen oft nicht mehr aus, um den Körper ausreichend zu entspannen. Die Folgen von Dauerstress sind vielfältig, z.B. Herz-Kreislaufprobleme, Verspannungen, Schmerzen, psychische Probleme, ein geschwächtes Immunsystems bis hin zum Burnout.

Mit leicht zu erlernende Übungen wird die angeborene Fähigkeit des autonomen Zitterns reaktiviert. Überschüssige Stressenergie kann sich entladen und der Körper kehrt in eine wohltuende Entspannung zurück. Die Übungen können als Selbsthilfestrategie/ Prävention genutzt werden. Neurogenes Zittern ersetzt keine Traumaheilbehandlung.

TERMINE:

Ort: Praxis Eckermann | Rugenbarg 10 | 22549 Hamburg

Zeit:: Ca. 2 ½ Std.

Kosten: 30,00 Euro

Termine für eine Einführung in TRE bitte telefonisch oder per E-Mail erfragen:

Telefon: 040 – 866 255 68

e-Mail: info@irmgard-eckermann.de

Weitere Infos zur fortlaufenden 14-tägigen Gruppe unter:

www.irmgard-eckermann.de