

Stress und Traumata begegnen mithilfe der TRE-Methode

Aufgrund der großen Nachfrage im Oktober bieten wir nun im Januar ein weiteres Einführungsseminar an. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir eine schnelle Anmeldung.

Stress ist eine Reaktion des eigenen Körpers, die fast jeder von uns schon einmal erlebt hat. Oft sind Berufstätige davon betroffen, immer häufiger aber auch ehrenamtlich engagierte Menschen. Viele von uns überschreiten ihre eigenen Grenzen, ohne sich dessen unbedingt bewusst zu sein. Körperliche Symptome und Schlaflosigkeit, Gedankenkarusselle oder Antriebslosigkeit können die Folge sein.

Doch soweit muss es nicht kommen. Unser Körper verfügt nämlich über einen natürlichen Mechanismus, der die Übererregung selbst regulieren kann. Er wird durch ein leichtes Zittern bzw. Schütteln aktiviert und führt dazu, dass sich das Nervensystem neu ausbalanciert – und wir dadurch nicht nur Stress abbauen, sondern auch wacher, aufmerksamer und widerstandsfähiger werden. In dem zweitägigen Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mithilfe der TRE-Methode diesen Mechanismus selbst zu aktivieren.

Was bedeutet TRE? Die TRE-Methode stammt ursprünglich aus dem Bereich der Traumabewältigung und bedeutet übersetzt etwa so viel wie „Körperübungen zur Trauma-Entspannung“. Die regelmäßige Praxis von TRE ermöglicht es, dass Teile des Gehirns nach und nach besser miteinander integriert werden. TRE-Praktizierende berichten häufig, dass Stress und Schmerzen deutlich abnehmen, die Schlafqualität steigt und sich insgesamt mehr Ruhe, Gelassenheit und Freude einstellen. Probieren Sie es selbst. Bei dem Workshop handelt es sich um eine Einführung in TRE, die es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht, anschließend im Selbststudium zuhause weiter zu üben.

Die Referentin Franziska Nürnberger arbeitet als Heilpraktikerin/Psychotherapie in Berlin und verfügt über eine mehr als siebenjährige Berufspraxis in der Anwendung von TRE: z.B. in der Burnout-Prävention, in der Arbeit mit geflüchteten Menschen oder auch in Akut-Situationen mit einer hohen traumatischen Belastung, wie nach den Anschlägen am Breitscheidtplatz in Berlin.

Organisatorisches:

Anmeldung spätestens bis zum 19. Januar 2018.

Tel: 0171-3389553 (bei Anmeldung über den AB bitte Namen und Telefonnummer hinterlassen)

E-Mail: anlaufstelle@drk-betreuungsdienste.de

Anlaufstelle zur Ehrenamtskoordination in der Flüchtlingshilfe

gefördert durch Aktion Mensch



Die Kursgebühr beträgt 20€ für ehrenamtlich engagierte Personen, 50€ für Hauptamtliche und kann vor Ort entrichtet werden. Die Verpflegung während der beiden Tage ist im Preis enthalten.

Der Workshop findet am Sa, 27.01.18 von 10:00-17:00 Uhr und am 26.01.18 von 10:00-15:00 Uhr im DRK-Zentrum Schwarzenbek, Bismarckstr. 9b, 21493 Schwarzenbek, statt.

Bitte mitbringen:

Eine Yogamatte, ein kleines Kissen, eine dünne Decke sowie bequeme Kleidung.

Wichtige Hinweise:

Der Workshop befähigt nicht dazu, andere Personen in der Methode zu unterrichten, sondern ist zur Selbsthilfe gedacht. Für schwangere Frauen ist der Workshop nicht geeignet. Falls besondere gesundheitliche Beschwerden vorliegen (z.B. kürzlich erfolgte Operationen), bitte vor der Anmeldung Kontakt zu Frau Nürnberger aufnehmen (Tel.: 01573-8941586). Mehr Informationen zu TRE finden Sie auch unter www.traumaheilarbeit.de

Mit TRE können Sie weitergehen, Spaß haben, sich berühren lassen und vieles verändern.

Deutsches Rotes Kreuz

Betreuungsdienste Herzogtum Lauenburg
gemeinnützige GmbH
Bismarckstraße 9b
21493 Schwarzenbek

info@drk-betreuungsdienste.de
Telefon: 04151-887960
Telefax: 04151-8979270

