

Spanning en stress snel weg!

Bewezen effectief

**Kun je één van onderstaande vragen met 'ja' beantwoorden?
Dan is dit artikel zinvol voor je.**

- Wil je een betere nachtrust?
- Wil je meer rust, plezier, energie en veerkracht?
- Wil je minder (werk)stress en/of minder piekeren?
- Wil je je losmaken van beklemmende emoties?
- Wil je van bepaalde frustraties af?



Afkomen van stress en spanning is gemakkelijker dan je denkt.

Marc Doomernik valt direct met de deur in huis: 'Inderdaad. Het is eenvoudig én je kunt het zélf doen!' De methode

heet TRE, Tension Release Exercises. 'Je hoeft ook niet over je problemen, trauma's en emoties te praten. Vervelende of schokkende ervaringen worden dus niet herbeleefd bij TRE, wat bij veel coachingsmethodieken wél het geval is.'

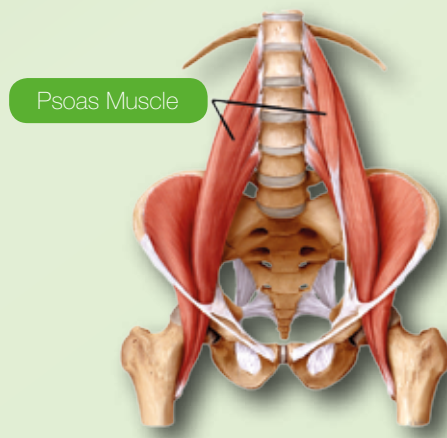
Hoe werkt het?

Spanning en stress slaan zich fysiek op in je lijf. Om je lichaam te ontladen van spanning, gaan we daarom ook met je lijf aan de slag. Logisch toch? TRE bestaat uit een aantal eenvoudige oefeningen waardoor je lichaam weer ontspant. De spanning en stress trilt je uit je lichaam. Het mooie is dat dit 'tril-mechanisme' ook van nature in ons lichaam is ingebouwd. Iedereen kan het dus. Hieronder een korte uitleg.

Theorie achter TRE

Ieder lichaam reageert op dezelfde manier bij stress, spanning, angst en gevaar. Automatisch trekken we dan bepaalde spiergroepen samen. We verkrampen of duiken in elkaar. Dit doen we om ons meest kwetsbare

lichaamsdeel te beschermen: de onderbuik. Het lichaam wil zich graag zo snel mogelijk herstellen van deze spanning door te trillen. De psoasspier speelt hier een belangrijke rol in (zie afbeelding). Diepe (chronische) spanningen worden op deze wijze natuurlijk opgelost.



Kleine kinderen en dieren doen dit automatisch na een stressvolle gebeurtenis. Volwassenen kunnen dit ook, maar onderdrukken dit trillen helaas op veel momenten. Dit veroorzaakt klachten als slecht slapen, rug-, hoofd-, schouder- en nekklachten. Schudden met het lijf doen we vaak nog wel automatisch als warming-up bij het sporten. We kunnen het dus wél! Je lichaam hoeft alleen maar opnieuw ge-activerd te worden.

Voordelen TRE

We gaan met het lijf aan de slag. Hier zitten de antwoorden. Voordelen:

- Overall toepasbaar
- Zelf doen na korte begeleiding
- Goedkoop
- Geen herbeleving nare gebeurtenis
- Positieve verandering snel merkbaar
- Relaxter reageren in nieuwe situaties
- Je hoeft niet over je emoties te praten

Wanneer maken we kennis?

Zelf ervaren werkt het beste. Kom naar een TRE-workshop. Je krijgt meer informatie, je ziet filmpjes, je ondergaat een TRE-sessie en we nemen de tijd voor je vragen. Je zult ervaren dat het ook bij jou werkt!

Een workshop is ook op locatie mogelijk.

Inschrijven + korting

Particulieren krijgen 10% korting.
Kom je met zijn 2-en dan krijg je 20% korting

Doomernik Training & Coaching

Sint Lambertusstraat 60, 5243 TG Rosmalen | telefoon 073-6440585 / 06-51601305
e-mail info@verfrissende-blik.nl | www.verfrissende-blik.nl

Workshop op locatie mogelijk!