

TRE: revolutionaire zelfhulptechniek

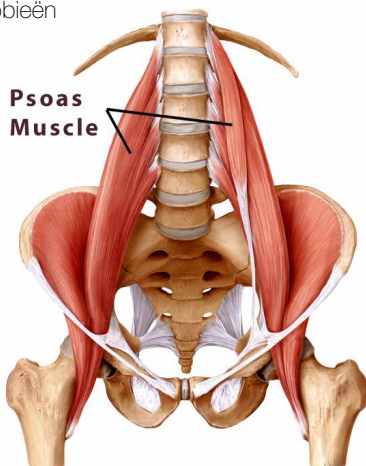
De afkorting 'TRE' staat voor 'Trauma and Tension Release Exercises'. Het is een nieuwe techniek voor het verwerken van (oude) trauma's. Daarbij werkt het goed om spanningen, onverwerkte emoties en dagelijks opgelopen stress los te laten. Het resultaat is veel meer innerlijke rust en kalmte. Je ervaart meer lucht en ruimte in je lijf.

Het mooie van TRE is dat mensen niet over hun problemen, trauma's en emoties hoeven te praten. Vervelende of schokkende ervaringen worden dus niet herbeleefd, wat bij veel coachingsmethodieken wél het geval is. De antwoorden zitten in je lijf, dus daar gaan we mee aan de slag. Voordelen:

- Je kunt het overal doen en op een passend tijdstip.
- Na een korte begeleiding kun je het zelf. Goedkoop dus.
- Positieve veranderingen zijn binnen enkele weken merkbaar.
- Het helpt je om in toekomstige situaties rustiger te blijven.

**Wat levert het je op?
Enkele voorbeelden:**

- betere nachtrust
- meer rust, plezier, energie en veerkracht
- minder (werk)stress, minder piekeren
- losmaken van beklemmende emoties en gebeurtenissen
- reduceren en verhelpen van angsten en fobieën



- verhelpen van burn-outverschijnselen
- verlicht migraine
- vermindert rug-, schouder- en nekklachten
- meer openstaan voor nieuwe dingen, onbevangenheid
- reduceert PTSS

Hoe werkt het?

Universeel reageert ieder lichaam op dezelfde manier bij spanning, angst en gevaar. In een primaire reactie trekken we bepaalde spiergroepen samen, die ons meest kwetsbare gedeelte van het lichaam beschermt: de onderbuik. De psoasspiers verbinden de rug met het bekken en de benen. Bij een gevaarlijke of stressvolle situatie trekken deze spieren samen totdat de vervelende situatie verdwenen is. Als natuurlijk herstel wil het lichaam hierna 'trillen / schudden' met de spieren om los te kunnen komen van de beschermende spanning. Dat is wat je kleine kinderen en dieren ziet doen na stressvolle gebeurtenissen. Doordat de krachtige psoasspiers trillen, resoneert dit in het hele lichaam door. Hierdoor worden (diepchronische) spanningen op natuurlijke wijze opgelost. Volwassenen hebben dit belangrijke trillen helaas op veel momenten afgeleerd. Dit losschudden doen we vaak nog wel als warming-up of net voor de start bij het sporten. Hier doen we het automatisch.

TRE-introductieworkshop

Wil je zelf ervaren wat TRE jou kan opleveren? Schrijf je dan in voor een introductie-



workshop. Voor slechts € 35 leer je om zelf stress en spanning los te laten. We starten met wat theorie, je ondergaat een TRE-sessie en we evalueren na afloop.

Kijk voor meer informatie op de website.

Over Doornik Training & Coaching

Échte groei en ontwikkeling vraagt in de optiek van Doornik Training & Coaching om een andere aanpak. Bij trainingen begeleiden we je langer, maken we je proces meetbaar en verwerken we je persoonlijke behoeften in de open trainingen. Voor persoonlijke groei werkt DT&C werkt onder meer met TRE, een zelfhulptechniek voor trauma-verwerking en het snel ontladen van spanning en stress.

