

## Möchten Sie einfach, lustvoll und mit Spass altes Gepäck loslassen?

TRE (Trauma & Tension Release Exercise) ist ein Stressbewältigungsprogramm, welches sowohl oberflächliche Verspannungen, wie auch tieferliegende Spannungszustände im Körper lösen kann. Die Übungen sind leicht zu erlernen und überall anwendbar. TRE ermöglicht ein gezieltes, natürliches Schütteln des Körpers, wie man es von der Tierwelt her auch kennt. Neue Informationen, gelangen ins Hirn. Diese Impulse erhöhen die Elastizität des Gehirns (Neuroplastizität). TRE löst Verspannungen nachhaltig und richtet Ihre Haltung neu auf. Sie haben eine körpergerechte Spannung, fühlen sich gelöst und Ihre Gedanken sind frei.

### Was ist TRE?

David Bercelli beobachtete auf seinen Reisen durch Krisengebiete der Welt und seine Aufenthalte bei den Naturvölkern wie Menschen mit traumatischen Lebenssituationen umgehen. Daraus entwickelte er TRE.

Die natürlichen Schüttelbewegungen, die in den Muskeln und den Faszien ausgelöst werden, helfen Ungleichgewichte und Spannungen im Körper auszugleichen. Es ist spannend zu beobachten, wie die Weisheit des Körpers durch diesen Prozess führt. Sie können sich Ihrem Körper voll und ganz anvertrauen und den Schüttelprozess jederzeit beenden.

Es kann sein, dass der Tremor sich vor allem in den Beinen oder anderen Körperteilen ausbreitet. Manchmal rhythmisch, manchmal chaotisch zeigt. Ziel der Schüttelbewegungen ist ein harmonisch rhythmisierter Flow im ganzen Körper.

In erlebten oder subjektiv erfahrenen Gefahrensituationen schaltet unser Gehirn (Amygdala) auf Rot. Die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, das Blut geht in die Extremitäten bereit für den Kampf oder die Flucht. Das Denken ist zu diesem Zeitpunkt ausgeschaltet. Wir denken keinen vernünftigen Gedanken mehr, wir handeln nur noch. Gelingt weder Flucht noch Kampf geht das Nervensystem in die Erstarrung. Auch wenn wir aus der Gefahrenzone wieder heraus sind ist es möglich, dass eine gewisse Spannung aus diesem Kampf – Flucht – Erstarrungsmuster in den Muskeln und Faszien zurückbleibt. Diese Restspannung kann im Alltag zu Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, innere Unruhe oder ängstliche Zustände führen.

TRE ist der körperliche Beitrag zur Auflösung solcher alten Gepäckstücke.

**Möchten diese alten Gepäckstücke loslassen?  
Gerne begleite ich Sie in diesem Prozess.**

### Faszien – die verkannte Wichtigkeit im Körper

Robert Schleip beschreibt in seinem Buch zur Faszien Fitness (6. Auflage 2015) wie verschiedene Forschungsdisziplinen aus Medizin, Physiotherapie, Neurobiologie zurzeit neue Erkenntnisse zu der Wichtigkeit der Faszien hervorbringen.

Die Faszien bestehen vor allem aus Fasern, einer wässrigen Grundsubstanz, Proteinen Kollagen und Elastin und umhüllen den Körper wie ein Skirennanzug.

So weiss man heute das Muskelkater nicht in den Muskeln, sondern hauptsächlich in den Faszien, die den Muskel umhüllen, entstehen.

Ebenfalls stehen Rückenschmerzen, chronische Schmerzen, ja sogar psychische und neuronale Erkrankungen im Zusammenhang mit den Faszien.

### Das sagen Kunden:

„Ich war verwundert über die Wirkung von der TRE-Anwendung. Meine Verspannungen im Körper haben sich gelöst.“ *Martina F.*

„Die TRE Anwendung in der Gruppe fand ich sehr hilfreich. Ich stehe besser auf dem Boden und bin entspannt.“ *Urs E.*

„Ich habe TRE in einem Workshop erlebt und es hat mir sehr gut getan.“ *Franziska A.*