



Innovationen

TRE® - Entspannungsübungen

Stress abschütteln, neue Vitalität erleben

TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises, Körperübungen zur Stress- und Traumlösung) sind eine Reihe von Körperübungen, die von dem amerikanischen Sozialarbeiter und Therapeuten David Berceli entwickelt wurden.

Berceli kam durch Studien und seine Erfahrungen als Traumatherapeut in verschiedensten Krisengebieten der Welt zu dem Schluss, dass Zittern für Säugetiere und uns Menschen eine natürliche Reaktion auf Schock und Stress ist und der Selbstheilung des Organismus dient. Er entwickelte daraufhin aus östlichen Praktiken wie Yoga und Tai Chi eine Abfolge von 7 Übungen, die ein neurogenes Zittern im Körper fördern. Wird dieses unwillkürliche, neurogene Zittern zugelassen, kann sich auch chronischer, für Jahre im Körper gespeicherter Stress lösen.

TRE kann ebenfalls Stress-vorbeugend angewendet werden.

Sie werden durch die 7 TRE Übungen geleitet und kommen so zum neurogenen Zittern, das von den meisten Menschen als äußerst angenehm empfunden wird. Anschließend breitet sich oft ein großes Gefühl innerer Lebendigkeit und Entspannung im Körper aus.

Wirksamkeitsstudien zu TRE attestieren inzwischen eine einfache Erlernbarkeit, ein unmittelbares Einsetzen der Entspannung, eine hohe Wirksamkeit in der Stressreduktion und die Förderung eines besseren Allgemeinbefindens.

ZIELGRUPPE: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

TYP: Entspannung im Unternehmen

MIT: Experte/Expertin des NAVISANA Teams

WO: In Ihrem Unternehmen/Ihrer Organisation

WANN: Gemäß Vereinbarung, während oder außerhalb der Arbeitszeit

DAUER: Ein Einführungsseminar à 3 Stunden (mit Theorie- und Praxisteil) und 8 TRE-Einheiten à 90 Minuten; das Einführungsseminar ist auch einzeln buchbar (auf Anfrage)

INVESTITION: 1.350 € (ohne An-/Abfahrt, zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

ANMELDUNG:

Telefonisch oder per Email

Tel. 02234 601803

info@navisana.com