



EINFÜHRUNG IN DIE KÖRPERÜBUNGEN DES TRE®

Tension and Trauma Release Exercises



Durch die Übungen des TRE® werden Muskelgruppen gedehnt und aktiviert, die ursprünglich in gefahrvollen Situationen angespannt wurden, um zu kämpfen, zu flüchten oder uns tot zu stellen.

In der heutigen Zeit sind wir unterschiedlichsten Stressoren ausgesetzt, die in unserem Körper dieselben Stresskaskaden in Bewegung bringen wie früher der Säbelzahntiger. Heutzutage sind wir modernen Säbelzahntigern ausgesetzt, die langfristig für verschiedene Symptome sorgen, wie bspw. Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Verspannungen, Zähneknirschen, Unwohlsein, Konzentrationsstörungen sowie andere Ausdrucksformen vegetativer Dysfunktionen.

In dieser Einführung lernen Sie, wie Sie Ihren Körper zu einem sog. neurogenen Zittern einladen können, welches nach dem Modell der TRE® als ein natürlicher Selbstregulationsmechanismus gesehen wird, um Spannungsbögen auf neurophysiologischer Ebene zu schließen und Stresshormone abzubauen.



Nach diesem Tag sind Sie in der Lage die **Selbsthilfe-Übungen des TRE® nach David Berceli** selbstständig auszuüben, um sich immer wieder in die beste Ausgangsbasis für einen Alltag in körperlicher Lebendigkeit und Leichtigkeit zu bringen.

EINFACH SO! NATÜRLICH. SELBSTREGULATIV.

Ob, wie und wo der Körper zittert, überlassen wir übrigens unserer Körperweisheit. So kann das System nie überfordert werden. Auch wie Sie das „Zittern“ in den Alltag integrieren, entscheiden Sie. Finden Sie Ihren individuellen Weg!

Ich freue mich, Ihnen diese präventive Technik näher zu bringen.



Evelyn Hopfengärtner

Körperpsychologie und psychotherapie MSc., sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie, TRE®-Providerin und Atemtrainerin



KOHOLA

Am 17.01.2026, von 10:00 – 16:00 Uhr

FLOW Physiotherapie
Fürther Str. 21, 90429 Nürnberg

Kosten: 138,-€ inkl. USt.
Wiederholer zahlen nur 50%

Anmeldung / Informationen unter:
info@evelynhopfengärtner.de,
Tel.: 0151 – 44818788,
www.evelynhopfengärtner.de

