

# TRE® - workshop i Hjørring

## Spændings, stress og traumeforløsende øvelser

*Vil du lære at benytte din krops iboende potentiale til at slippe af med spændinger og stress, har du nu mulighed for at tilmelde dig en af nedenstående workshops*

*Der kræves ingen specielle forudsætninger*

*Kom alene eller tag din ven, kæreste, kollega etc. med ☺*

Workshop lørdag d. 5. oktober 2019 kl. 10.00 til 16.00  
Sidste tilmeldingsfrist er d. 29. september.



**Indhold:** Vi udsættes alle for større og mindre belastninger igennem vores liv, som vi må lære at tage os af på hensigtsmæssig vis, da det ellers sætter sig som symptomer på fysisk og/eller psykisk lidelse. På en workshop vil du blandt andet få gennemgået teorien omkring, hvad der sker både kropsligt og dermed neurofysiologisk samt psykisk, når vi udsættes for stress og traumatiske hændelser. Desuden vil du blive guidet sikkert igennem TRE® øvelserne to gange.

**Forplejning:** Der vil blive serveret kaffe, te, vand, snack og frugt. Du skal selv medbringe frokost (der er køleskab).

**Sted:** Dyb:ro Yoga, Svinget 1A, 9800 Hjørring

**Pris:** 850,-

Har du allerede lært TRE® øvelserne, men ønsker genopfriskning i gruppe, kan du deltage til en reduceret pris á: 700,-

**Tilmelding og betaling:** tilmelding foregår på mail til: [mette@modhelhed.dk](mailto:mette@modhelhed.dk) eller mobil: 6199 7139

**OBS:** tilmelding er først endelig gyldig ved indbetaling af deltagergebyr på MobilePay: 308842 eller ved overførsel til konto: 9070 1629729506. Se tilmeldingsfrister ovenfor.

**Instruktør og underviser:** Mette Gajhede, sygeplejerske, psykoterapeut MPF og Advanced TRE® Provider. Se eventuelt [www.modhelhed.dk](http://www.modhelhed.dk) for mere information.

TRE® øvelserne vil, som ovenfor nævnt, kunne benyttes til eget brug, men har/får du interesse i også at kunne undervise andre i øvelserne, kan du f.eks. læse mere om og tilmelde dig uddannelsen til TRE®

Provider på: [www.tre-academy.com](http://www.tre-academy.com)



TRE® står for Tension and Trauma Release Exercise eller oversat til dansk: Spændings, stress og traumeforløsende øvelser.

TRE® er en kropsorienteret metode, der har vundet stor udbredelse verden over.

TRE® består af et sæt ret simple øvelser, som vil kunne løsne op for spændinger i din krop og give fornyet energi.

TRE® øvelserne fungerer i længden som en slags 'hjælp til selvhjælp', hvor du så at sige kan lære ved egen hjælp at ryste dig fri af ophobet stress.

TRE® understøtter kroppens eget selvhelbredende potentiale og der vil være fokus på evnen til selvregulering, så du fremover bedre vil kunne mestre traumatiske og stressende oplevelser.