

Praktische Informationen

Online Tagesworkshop via Zoom

Samstag, 29. Mai 2021 :
09 Uhr 30 - 18 Uhr 00

Anmeldefrist

Bis zum 22. Mai 2021

Anmeldung & weitere Informationen

Per E-mail : annette@flammedattention.net

Teilnehmeranzahl

Maximal 10 Personen

Preis

220.— Chf. (Bezahlung erfolgt bei der Anmeldung)
Inklusiv : Workshop-Unterlagen

Ort

Online via Zoom-Plattform

Kleidung & Material

Bitte nur bequeme Kleidung tragen (ideal ist Trainer).
Das Nötige um Notizen zu machen. Und alles andere,
was Sie für Ihren Komfort benötigen.

Annette Kosak ist seit 2017 eine zert. TRE® ProviderIn, ausgebildet durch Steve Haines und TRE College (Genf/London). Ferner hat sie im Jahre 2018 ein TRE® Advanced Training bei Dr. David Berceli absolviert. Seit 2019 ist sie TRE MentorIn (Trainee) am TRE College, London und auch für TRE Schweiz, Zürich.

TRE® Online - Im Februar dieses Jahres, hat sie das TRE® Online Advanced Training mit Dr. David Berceli und Dr. Stephen Porges absolvieren. Auch ist sie regelmässige MentorIn (Trainee) während der TRE® College Online Ausbildung mit Steve Haines (2 tägige Module). Somit hat sie eine sichere, regelmässige und vielseitige Erfahrung mit TRE® Online Tagesworkshops.

Annette unterrichtet TRE® in der Deutschschweiz in Bern City, und in der Romandie in Genève, Vevey und Fribourg. Sie begleitet durch den TRE® Prozess in Einzelsitzungen und kollektiv, in der Gruppe. TRE® Gruppen bietet sie in Form von Einführungstagen und Vertiefungsgruppen an. Sie unterrichtet flüssend auf Deutsch, Französisch und Englisch.

Annette Kosak ist ferner Shiatsu-Therapeutin (*International Shiatsu School (ISS), Genève, 2006 – 2010*) und unterrichtet Hatha Yoga, Yin Yoga, Qi Gong, Do-In und Meditation seit 2010. Diese Traditionen übermittelt sie mit Präsenz und zeitgenössisch, mit *Embodiment* und als *Trauma-Informed*. Sie hat auch einen *Master of Arts* am Goldsmiths College, University of London (2000-01) erhalten.

Online T.R.E.® Einführungstag via Zoom-Plattform

Online T.R.E.® Einführungstag

**Tension, Stress & Trauma Releasing
Exercises nach David Berceli (Ph.D.)**

Leitung

Annette Kosak

Zert. TRE® ProviderIn, TRE® MentorIn (Trainee)
& *Advanced Training* bei David Berceli

Online

Samstag, 29. Mai 2021

Tagesworkshop : 09 Uhr 30 - 18 Uhr 00



Online Einführung in T.R.E.® : Tension & Trauma Releasing Exercises nach David Berceli

Die von Dr. David Berceli (Ph.D.) entwickelte TRE®-Methode besteht aus einer Reihe einfacher körperlicher Übungen, die dem Körper helfen, sich von chronischen Muskelverspannungen, Stress und Traumata zu befreien. Sicher praktiziert, löst TRE® einen natürlichen Zitter- oder Vibrationsmechanismus aus, der Muskelverspannungen löst und das Nervensystem beruhigt.

Wenn dieses Muskelzittern und dieser Vibrationsmechanismus in einer sicheren und kontrollierbaren Umgebung aktiviert wird, wird der Körper ermutigt, in einen Zustand des Gleichgewichts zurückzukehren. Mit TRE® werden diese regulierende Reflexe des Muskelzitterns und Vibrierens im Allgemeinen als angenehm und beruhigend empfunden.

TRE® basiert auf der Grundidee, unterstützt durch neue Forschungen, dass Stress, Anspannung und Trauma sowohl physisch als auch psychisch sind. Nach regelmäßiger und gelegentlicher Anwendung von TRE® berichten viele Menschen von einem tief verankertem Stressabbau, der manchmal nicht durch andere Methoden wie körperliche Bewegung, Meditation oder (Gesprächs-)Psychotherapie erreicht werden kann. Sie berichten auch von einem Gefühl des Friedens und des Wohlbefindens.

TRE® ist leicht zu erlernen und wirkt in vielen Fällen sofort. Diese Methode wird in Einzel- oder Gruppensitzungen vermittelt. **Online** findet der Einführungs-Tagesworkshop in einer Gruppe mit maximal 10 TeilnehmerInnen statt.

Ziele

Mit der TRE®-Methode lernen Sie

- sich in Ihrem Körper zu erden (*grounding* : mit der Realität im hier und jetzt verbunden zu sein), das neurogene Zittern zuzulassen und zu spüren
- diesen natürlichen Tremorprozess zu aktivieren und ihn jederzeit selbst stoppen zu können (Selbstregulierung).
- sobald Sie gelernt haben, sicher mit den Übungen und diesem Zitterprozess zu arbeiten, ist es gut TRE® auch daheim selbst zu praktizieren.

Einige, der berichteten Vorteile sind

- besserer Schlaf
- Verminderung von Muskelverspannungen und Rückenschmerzen
- verminderte Stress und Angstzustände
- verminderte Wut und Hyperaktivität
- bessere soziale Beziehungen
- größere Widerstandsfähigkeit und Optimismus

Inhalt und Ablauf

- Erlernen Sie TRE® in einem sicheren und unterstützendem Umfeld.
- Während dieses Tagesworkshops **Online**, praktizieren Sie die Übungen zweimal : einmal am Morgen, einmal am Nachmittag.
- Jede(r) TeilnehmerIn erhält Unterstützung und Feedback, wie mit diesen neurogenen Tremors zu arbeiten. In der Gruppe ist es danach möglich seine Erfahrung mitzuteilen.
- Wir werden auch auf wesentliche Hintergründe von TRE® (Theorie) eingehen, sowie der Arbeit von Dr. David Berceli (Ph.D.)

Für Fragen und weitere Informationen können Sie gerne Annette Kosak direkt per E-Mail kontaktieren:

annette@flammedattention.net