

## Der Körper – unser Verbündeter beim Stressabbau und in der Traumaheilung

### TRE®-Training Basis I für Frauen im FMGZ Nürnberg

In diesem Einführungskurs werden die Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®) nach Dr. David Berceli als Technik vermittelt. Mit ihrer Hilfe lassen sich körperliche Anspannungen lösen, indem körpereigene unwillkürliche Bewegungen aktiviert werden. Dr. David Berceli hat diese Übungsserie als eine Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, damit Menschen auch ohne therapeutische Unterstützung Entspannung finden können. Sie kann jedoch auch traumatherapeutische Prozesse durch eine selbstregulierte Übungspraxis begleiten und unterstützen.

Durch die Erkenntnisse der Psychotraumaforschung ist der Zusammenhang zwischen seelischen Zuständen und körperlichen Symptomen, wie sie bei Stress, Trauma und Posttraumatischen Belastungsstörungen auftreten, solide dargestellt und bildet das Fundament einer modernen Traumapädagogik und –therapie. Da kognitive Zugänge allein oft weder auf seelischer noch auf körperlicher Ebene eine nachhaltige Lösung ermöglichen, ist die Einbeziehung des Körpers bei der Verarbeitung von Stress und Psychotraumata essentiell.

Durch TRE® können sich erfahrungsgemäß Spannungszustände lösen, die durch Stress, psycho-traumatische Erfahrungen oder durch "rein" körperliche Traumata, wie Unfälle und Operationen bedingt sind.

Dies geschieht durch die Aktivierung autonomer Körperbewegungen, ausgehend vom biologisch verankerten Zittermechanismus, die in der TRE®-Übungspraxis selbstbestimmt genutzt werden.

Auf diese Weise kann sich eine Entspannung einstellen, die eine körperlich-seelische Selbstregulation erleichtert und eine Neu-Belebung des Organismus unterstützt.

Für Mitarbeiterinnen in sozialen und therapeutischen Berufen kann TRE® eine hilfreiche methodische Ergänzung in ihrem Arbeitsfeld sein. TRE® kann auch von Pädagoginnen, Therapeutinnen und Einsatzkräften als Vorbeugung gegen sekundäre Traumatisierung und Burnout genutzt werden. Oder für jede Frau, die Interesse hat und neugierig ist TRE® intensiv kennenzulernen.

Dieses Training dient der Körperelserfahrung und ermöglicht anschließend die Durchführung der Übungsserie zum eigenen Nutzen. Falls anschließend die Fortbildung für Institutionsbezogene TRE®-Anleitung oder zur TRE®-Providerin angestrebt wird, ist dieses Training der Einstieg in die Selbsterfahrungsphase der Fortbildung.

#### Inhalte von TRE®-Basis I:

- Historie der TRE-Übungen
- Anatomie und Physiologie der TRE®-Übungen
- Mehrfaches Üben unter fachlicher Anleitung, damit die teilnehmenden Frauen anschließend eigenverantwortlich üben können
- Einfluss von Psychotrauma auf die individuelle Trias von Körper, Seele und Geist
- Anatomie, Neurophysiologie und Biochemie von Stress- und Traumaverarbeitung
- Ethik der TRE®-Arbeit

#### Veranstaltungsort:

**FMGZ - Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.**  
Fürther Str. 154 Rgb.  
90429 Nürnberg



**Referentin:**

Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biodynamische Körperpsychotherapie, ROMPC®-Traumatherapeutin, TRE® Mentorin

**Termin**

Freitag, 11. Oktober 2024 bis Sonntag, 13. Oktober 2024

**Arbeitszeiten**

Freitag 18 Uhr - 20.45 Uhr

Samstag 10.00 Uhr – 13.15 Uhr - Mittagspause - 14.45 Uhr – 18 Uhr

Sonntag 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Bitte kleiden Sie sich atm- und bewegungsfreundlich, vermeiden Sie harte Gürtel sowie abfärbende Kleidungsstücke wie Jeans und dunkle T-Shirts, da wir sonst Spuren an den Wänden hinterlassen.  
Wir betreten den Seminarraum während des Trainingszeitraums nicht mit Straßenschuhen, da wir auch den Boden nützen.

**Kosten: 375.- € inklusive Mietanteil**

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse (NIBA e.V.) durchgeführt und ist innerhalb der NIBA TRE®Zertifizierungsfortbildung als Basis-I-Baustein anerkannt.

Fragen zum Seminar, zur TRE®-Fortbildung: Petra Vetter, Telefon 0911 81014529 [petra.vetter@selbst-verstaendnis.de](mailto:petra.vetter@selbst-verstaendnis.de),

**Anmeldung** über das FMGZ bis Montag, 30. September 24: [info@fmgz-nuernberg.de](mailto:info@fmgz-nuernberg.de)

Die Anmeldung ist gültig bei Eingang der Gebühr auf das FMGZ Konto:

Sparkasse Nürnberg: **IBAN: DE41 7605 0101 0001 0033 43; BIC: SSKNDE77XXX**

**Stornovereinbarung:**

Wird eine verbindliche Anmeldung storniert, stellen wir folgende Ausfallgebühren in Rechnung (dies gilt auch bei Krankheit oder dienstlichen Engpässen)

•Ab 2 Wochen vor Beginn 50 % der Kursgebühr

•Ab 1 Woche vor Beginn die volle Kursgebühr

Die Anmeldung kann gerne auf eine Ersatzteilnehmerin übertragen werden. Wenn es Frauen auf der Warteliste gibt, fällt nur die Bearbeitungsgebühr an.

Bei Stornierungen fällt generell eine Bearbeitungsgebühr von 30.- € an.

**Der Kurs ist exklusiv für Frauen.**