

SUNDHEDSHUSET

Grønningen 9, 4130 Viby S.J.
(+45) 81 44 53 81 - ALLE HVERDAGE 9 - 12
E-mail linik@sundhedshusetvibysj.dk

WORKSHOP i TRE

TRE (Tension and Trauma Release Exercises)
- Spændings og Traumeforløsende øvelser.

TRE er en effektiv og simpel metode, udviklet af David Berceli, som alle kan have gavn af. Når du først har lært metoden er du ikke længere afhængig af andres hjælp.



TRE KAN IKKE HELBREDE SYGDOM, MEN KAN I MANGE TILFÆLDE AFHJÆLPE NOGLE AF DE FØLGER SYGDOMMEN HAR BRAGT MED SIG. Kom til vores workshop og lær metoden fordelt over to dage på tre timer.

Gennem syv øvelser opbygges spænding i kroppen. TRE sigter mod at understøtte selvregulering gennem kroppen ved at invitere kroppen til at ryste. Det at kunne ryste er en ressource vi alle har i kroppen.

TRE bliver brugt i over 80 lande til at afhjælpe psykisk og motorisk spænding, PTSD, angst, stress, ADHD, tourette og andre kroniske sygdomme, samt øge styrke og koordination gennem regulering af nervesystemet.

Vi mødes kl. 9.30 i Sundhedshuset Viby Sj. og workshoppen koster 900 kr. pr. deltager og afsluttes kl. 12.30. Vi anbefaler, at bogen *Ryst dig fri*, af David Berceli læses inden, for at have kendskab til teorien bag metoden.