



KROPPSORIENTERT KURS I TRAUME & STRESS REGULERINGS ØVELSER 01 - 02 FEBRUAR 2020 I OSLO

Hva er et Traume – og hvordan kan det behandles? Traume er ikke en sykdom, men en tilstand som gir kroniske spenninger. Dersom disse spenninger forblir uforløst vil de kunne skape ytterligere kroniske tilstander og sykdom.

TRE (Trauma Releasing Exercises) er et nytt og viktig bidrag til behandling av traumer, spenninger og stress. Det er en kropporientert metode som er lett å lære, og som derfor egner seg godt til bruk på egen hånd. Den er utviklet av **Dr. David Berceli PhD** - både feltraumatolog og bioenergetisk terapeut - mens han arbeidet med krigsrammede mennesker bl.a. i Afrika og Midtøsten.

Somatic Experiencing, SE ble utviklet av **Dr. Peter Levine PhD**, som gir oss en ny og revolusjonerende forståelse av hvordan traumer, spenninger og stress setter seg i kroppen og påvirker nervesystemet – og hvordan vi forløser det og deretter gjenvinner vår styrke og velvære. Kroppen beveger seg således fra stress til ro og balanse.

Vi kommer til å utdype det teoretiske og fysiologiske grunnlaget for metoden. Deretter kommer vi sammen til å gjøre erfaringer fra å arbeide med forløsende øvelser i **TRE**. Øvelsene anses som meget effektive og med liten sannsynlighet for retraumatisering. Som mange er kjent med, er øvelsene enkle og skånsomme og er nyttig for de aller fleste, og særlig for de som har en stressende livssituasjon, men også for andre som ønsker dypere kontakt med seg selv. Enkle øvelser med utrolig god effekt og hjelper til bedre søvn !

Metoden bygger på å mobilisere kroppens egne helende ressurser og kunne gi slipp på vonde følelser og tanker, parkere den indre smerte, og få mer energi til å leve.

Ta kontakt med oss ved å sende mail til: bea@se-terapi.no Les mer om kurset på : www.se-terapi.no Om du ønsker du bli sertifisert som TRE Instruktør Level 1, gi oss beskjed så skal vi sende deg mer info om dette.

DATO / TRE TIL EGET BRUK : 01 - 02 Februar 2020

DATO / SERTIFISERING SOM TRE LÆRER : 01 - 02 Februar 2020

TID ALLE DAGER : Lørdag og Søndag Kl. 10.30 -16.30

KURS STED : Jakob Aalls gate 36B, NO-0364 Oslo, Majorstua

PRIS : Kr 2.400 (1 dg) / Kr 3.200 (2 dg)

Betaling skjer ved mottak av tilsendt faktura.

Skulle du bli forhindret fra å delta, må du avbestille minst 2 uker før kursstart, for at kursavgiften skal kunne betales tilbake—minus en administrasjonsavgift på Kr 500,- Ved senere avbestilling, ingen tilbakebetaling.

Etter å ha arbeidet for den katolske kirken i Midt-Østen og Afrika i flere år, kom jeg hjem til USA med symptomer på posttraumatisk stress. Ingen av behandlingene jeg oppsøkte kurerte symptomene i kroppen.

Trauma Releasing Exercises (TRE) er et resultat av min mangeårige søken etter å forstå hvordan man kan bruke kroppens egne mekanismer til å helbrede posttraumatisk stress. Dyr lever jo til daglig med traumatiske hendelser som truer deres liv og er en naturlig del av livet. **Likevel blir de ikke traumatisert. Altså har dyr instinktive mønstre for å forløse stresset i en traumatisk hendelse.**

Når vi opplever en trussel mot vårt liv, trekker kroppen seg automatisk sammen i fosterstilling. Jeg oppdaget dette en gang jeg satt i en bygning i Libanon under et bombeangrep. Vi var åtte personer i rommet fra åtte ulike land. Jeg la merke til at hver gang vi hørte en bombe, så gjorde alle åtte nøyaktig samme bevegelse. Hodet og skuldre bøyde seg framover og kroppen trakk seg sammen mot fosterstilling. Ingen hadde lært meg ette. Altså er dette en reaksjon som ligger naturlig i kroppen. Kroppen vår er under fare programmert til å reagere etter et fast mønster.

Traumatiske hendelser lagres som spenninger i psoasmuskelen. Om vi arbeider med psoasmuskelen, kan vi lade ut disse energiene og gi slipp på den traumatiske hendelsen.

Det er dette som er Trauma Releasing Exercises, øvelser som lar oss arbeide direkte med psoasmuskelen for å gi slipp på spenninger som er lagret i denne. — **Dr. David Berceli PhD**

Organisator og kursledere :

PsykoTerapeut

Erika Beata Thorkildsen, SEP
TRE-Trauma Releasing Exercises,
Level 3
Sertifisert Somatic Experiencing
Practitioner
Gestaltterapeut.

PsykoTerapeut

Jørgen Chr. Thorkildsen, SEP
TRE-Trauma Releasing Exercises,
Level 3
Sertifisert Somatic Experiencing
Practitioner
Expressive Arts Therapy

