

## **TRE-Gruppenangebote**

Bitte erfragen Sie die aktuellen Gruppenangebote oder beachten Sie das eingelegte Beiblatt.

## **TRE-Einzelarbeit**

Termine nach Vereinbarung



## **Bernd Patczowsky**

Dipl.-Pädagoge

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

- Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)
- körperorientierte Psychotherapie: Bioenergetik nach A. Lowen
- Lösungsorientierte Beratung und Psychotherapie
- Coaching

Telefon 02605 – 961 597

[praxis.patczowsky@web.de](mailto:praxis.patczowsky@web.de)

[www.ploetzlich-sonne.de](http://www.ploetzlich-sonne.de)

Weitere Informationen unter

[www.tre-deutschland.de](http://www.tre-deutschland.de)

[www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

## **Tension and Trauma Releasing Exercises®**

nach David Bercei

**Lösung von Stress,  
Spannungen und  
traumatischen Erfahrungen**

## Was ist TRE?

Seelische und körperliche Anspannungen haben viele Ursachen. Neben beruflichen Problemen, Alltagsstress und anderen Belastungen sind es bei vielen Menschen traumatische Erfahrungen, die ihr Leben und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen.

Neue neurologische Forschungen und Erfahrungen im Bereich der Körpertherapie haben in den letzten Jahren die Erkenntnis geliefert, dass der Organismus eine natürliche körperliche Methode der Selbstheilung besitzt.

Durch eine Folge von wirkungsvollen Körperübungen aktiviert TRE diese angeborene Fähigkeit des Körpers. Es entstehen dabei wohltuende Vibrationen (das „Neurogene Zittern“), die nach und nach immer mehr Bereiche des Körpers erfassen. Dadurch findet der Organismus zur Entspannung und ist in der Lage, die Belastungen loszulassen.

**Unser Körper -  
unser größter Verbündeter beim  
Stressabbau!**

## Wann hilft TRE?

- bei allgemeinem Stress und körperlichen Anspannungen
- bei starken seelischen Belastungen (z.B. Trennungen, Verlusten)
- bei aktuellen seelischen und körperlichen Traumatisierungen und posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)
- bei Schlafstörungen
- bei depressiven Verstimmungen
- bei Erschöpfungszuständen

Eine positive Veränderung ist oft schon nach wenigen Sitzungen spürbar.

In der Regel genügen 5 Termine unter professioneller Begleitung, danach lässt sich eigenverantwortlich weiterüben.

Bitte beachten Sie:

TRE ersetzt keine medizinische und psychotherapeutische Behandlung!