

TRAUMAHILFE NETZWERK
Augsburg & Schwaben e.V.
Stenglinstr. 7
86156 Augsburg

Veranstalter:

TRAUMAHILFE NETZWERK
Augsburg & Schwaben e.V.
im Haus Tobias | Stenglinstraße 7 | 86156 Augsburg
Tel.: 0821/44409484 | Fax: 0821/44096-40
E-Mail: info@traumahilfe-augsburg.de
www.traumahilfe-augsburg.de



Wegbeschreibung

Das Haus Tobias erreichen Sie

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

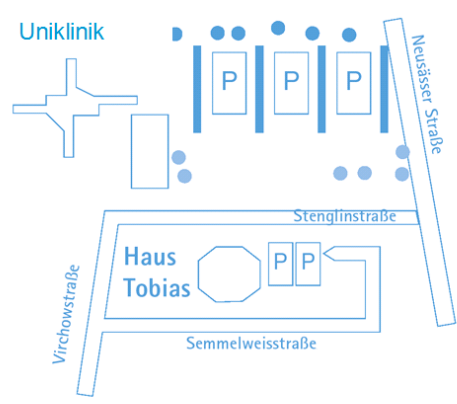
Vom Hauptbahnhof Straßenbahn Linie 4 Richtung Augsburg-Nord bis Haltestelle Wertachbrücke, weiter mit Straßenbahnlinie 2 Richtung Augsburg-West, Haltestelle Stenglinstraße.

Die Buslinie 32 fährt direkt vom Augsburger Hauptbahnhof zur Uniklinik (Fahrzeit etwa 20 Minuten) im Viertelstunden-Takt.

mit dem Auto:

aus nördlicher Richtung : A8, Autobahnausfahrt "Augsburg-West". Beschilderung "Uniklinik" folgen.
aus südlicher Richtung: B17, Ausfahrt „Kriegshaber Uniklinik“. Beschilderung "Uniklinik" folgen.

Der Parkplatz Haus Tobias ist über die Semmelweisstraße erreichbar (siehe Plan).



in Kooperation mit



*Norddeutsches Institut für
Bioenergetische Analyse e.V.*

Institut für Körperpsychotherapie und TRE® | Aus- und Weiterbildung

Tension & Trauma Releasing Exercises – TRE

nach Dr. David Berceci

Der Körper – unser Verbündeter beim
Stressabbau und in der Traumaheilung

Einführungskurs
TRE-Training Basis I

26. - 28. Januar 2024

19 - 13:30 Uhr

Referentin

Barbara Oles, Dipl.Soz.Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Bioenergetische Analytikerin (CBT), TRE® Certification Trainerin
<http://www.barbara-oles.de/>

Kursleitung

Prof. Dr. Andrea Kerres (Traumahilfe Netzwerk)

Tension & Trauma Releasing Exercises – TRE

nach Dr. David Berceci

Der Körper – unser Verbündeter beim Stressabbau
und in der Traumaheilung

In diesem Einführungskurs werden die Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE) als Technik vermittelt. Mit ihrer Hilfe lassen sich körperliche Anspannungen lösen, indem körpereigene unwillkürliche Bewegungen aktiviert werden. Dr. David Berceci 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 essenziell.

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.

Dieses Training dient der Körperselbsterfahrung und ermöglicht anschließend die Durchführung der Übungsserie zum eigenen Nutzen. Im Falls, dass anschließend die Fortbildung für Institutionsbezogene TRE-Anleitung oder zum/zur TRE-Provinder*in angestrebt wird, ist dieses Training der Einstieg in die Selbsterfahrungsphase der Fortbildung.

Zielgruppe

Für **Mitarbeitende in sozialen und therapeutischen Berufen** kann TRE eine hilfreiche methodische Ergänzung in ihrem Arbeitsfeld sein. TRE kann auch von **Pädagog*innen, Therapeut*innen und Einsatzkräften** als Vorbeugung gegen sekundäre Traumatisierung und Burnout genutzt werden.

Fortbildungspunkte der PTK Bayern sind beantragt.

Wann

Freitag, 26.01.2024 von 19:00 – 21:45 Uhr

Samstag, 27.01.2024 von 9:30 – 17.30 Uhr

Sonntag, 28.01.2024 von 9:30– 14:30 Uhr

Wo

im Haus Tobias

Stenglinstraße 7 | 86156 Augsburg

Bitte kleiden Sie sich atem- und bewegungsfreundlich. Bringen Sie bitte eine Decke oder Matte mit sowie ein kleines Kissen. Wir betreten den Seminarraum während des Trainingszeitraums nicht mit Straßenschuhen, da wir auch den Boden nutzen.

Kosten

330,00 EUR (incl. Getränke und Seminarunterlagen)

290,00 EUR für Mitglieder im TNAS

Weitere Informationen:

Diese Veranstaltung wird in Kooperation vom Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse (NIBA e.V.) durchgeführt und ist innerhalb der NIBA TRE®Zertifizierungsfortbildung als Basis-I-Baustein anerkannt. <https://www.niba-ev.de/>

Verbindliche Anmeldung

Den nebenstehenden Abschnitt senden Sie bitte bis spätestens **18.12.2023** an uns zurück

- per eMaill an: info@traumahilfe-augsburg.de
- schriftlich an das Traumahilfe Netzwerk
- über das Kontaktformular der Homepage.

Eine Anmeldebestätigung und Zahlungsaufforderung gehen Ihnen per E-Mail zu.

Bitte beachten Sie die Stornovereinbarung auf unserer Homepage.

Anmeldung

bis spätestens **18.12.2023**

Ich melde mich verbindlich an:

Veranstaltung: "TRE-Training Basis I"

Datum: 26.-28.01.2024 Kursnummer: 2024.01TRE

*Vorname: _____

*Name: _____

*Straße: _____

*PLZ/Ort: _____

*Tel.-Nr.: _____

*E-Mail: _____

Grundberuf /Ausbildungsqualifikationen: _____

berufliche Tätigkeit: _____

Arbeitsstätte: _____

Trauma Vorkenntnisse: _____

Ich wünsche eine Rechnung. Die Rechnungsadresse entspricht der oben angegebenen Adresse.

Ich wünsche eine Rechnung an folgende Adresse:

Den **Datenschutzbestimmungen** (siehe Homepage) und **Stornovereinbarung** stimme ich mit meiner Anmeldung zu.

Datum, Unterschrift