

# TRE<sup>®</sup> introductie Workshop

*‘Als we zo gemakkelijk gestrest kunnen raken, moet er ook een mogelijkheid zijn om dat, met hetzelfde gemak, weer te ontladen...’*

TRE helpt je om diepe, chronische spanning ten gevolge van bijvoorbeeld stress of trauma te ontladen. Stress is gezond. Stress wordt ongezond wanneer we niet goed met de reactie op stress kunnen omgaan en deze reactie er voor zorgt dat we niet meer goed kunnen functioneren. Je raakt uit balans. TRE leert je het natuurlijk ontladingsmechanisme in het lichaam weer aan te spreken en je weer terug in balans te brengen.

De workshop vindt plaats op een **zaterdag** en **duurt van 10:00 tot 15:00** met een pauze van een uur. Tijdens de workshop krijg je uitleg over de achtergrond en werking van TRE, doorloop je 2x een TRE-sessie en is er aandacht voor je persoonlijk proces. In principe is TRE<sup>®</sup> voor iedereen geschikt en voor alle niveaus. De workshop wordt gegeven door Lobke Mienis, een gecertificeerd TRE-provider.

*“Ik vond het een ontspannende workshop en interessante nieuwe techniek, denk dat ik er veel aan kan hebben bij het loslaten van opgebouwde stress. De uitleg was duidelijk en ook een relaxte opbouw met pauze.”*

## Indeling workshop:

10:00-12.00 uur: Introductie, bodyscan en TRE sessie.

12:00-13:00 uur: Pauze.

13:00-15:00 uur: Uitleg, bodyscan en TRE sessie.

**Data 2018: 31 maart, 12 mei, 16 juni**

**Kosten:** € 75 incl. 21% btw

**Locatie:** Kerkstraat 441, 1017 HZ Amsterdam

**Inschrijven kan door een mail te sturen naar**

**[lobke@demensendieckpraktijk.nl](mailto:lobke@demensendieckpraktijk.nl)**