

Verhelpen van symptomen tgv overspannenheid  
en burn-out

Bevorderen van herstel bij fysieke  
klachten en blessures

Verminderen van stress, spanning,  
zorgen en angst

Verbeteren van nachtrust en verminderen  
van vermoeidheid

## TRE® Introductie Workshop 2023

Tension & Trauma Release Exercises (of TRE®) is een methode waarmee via een aantal oefeningen een natuurlijk reflexief mechanisme van trilling/vibratie in spier- en bindweefsel op gang wordt gebracht. Hierdoor kan het lichaam door het ontladen van spanning terugkeren naar een staat van rust en balans.

TRE® is gebaseerd op het fundamentele principe dat stress, spanning en trauma niet alleen psychisch, maar ook fysiek is. Het is een lichaamsgerichte methode en daarom doen achterliggende oorzaken van stress er niet toe. Wanneer je TRE® hebt leren toepassen, kan je het waar en wanneer je wilt voor jezelf inzetten en krijgt daarmee grip op je eigen herstel. In principe is TRE® voor iedereen geschikt en voor alle niveaus. De workshop wordt gegeven door Lobke Mienis, een gecertificeerd TRE-provider.

### Indeling workshop:

11:00-13.00 uur: Introductie, bodyscan en TRE® sessie.

13:00-14:00 uur: Pauze.

14:00-16:00 uur: Uitleg, bodyscan en TRE sessie.

Kosten: Locatie: € 75 incl. 21% btw  
Kerkstraat 441, 1017 HZ Amsterdam

Voor inschrijven en informatie mail  
[lobke@demensendieckpraktijk.nl](mailto:lobke@demensendieckpraktijk.nl)