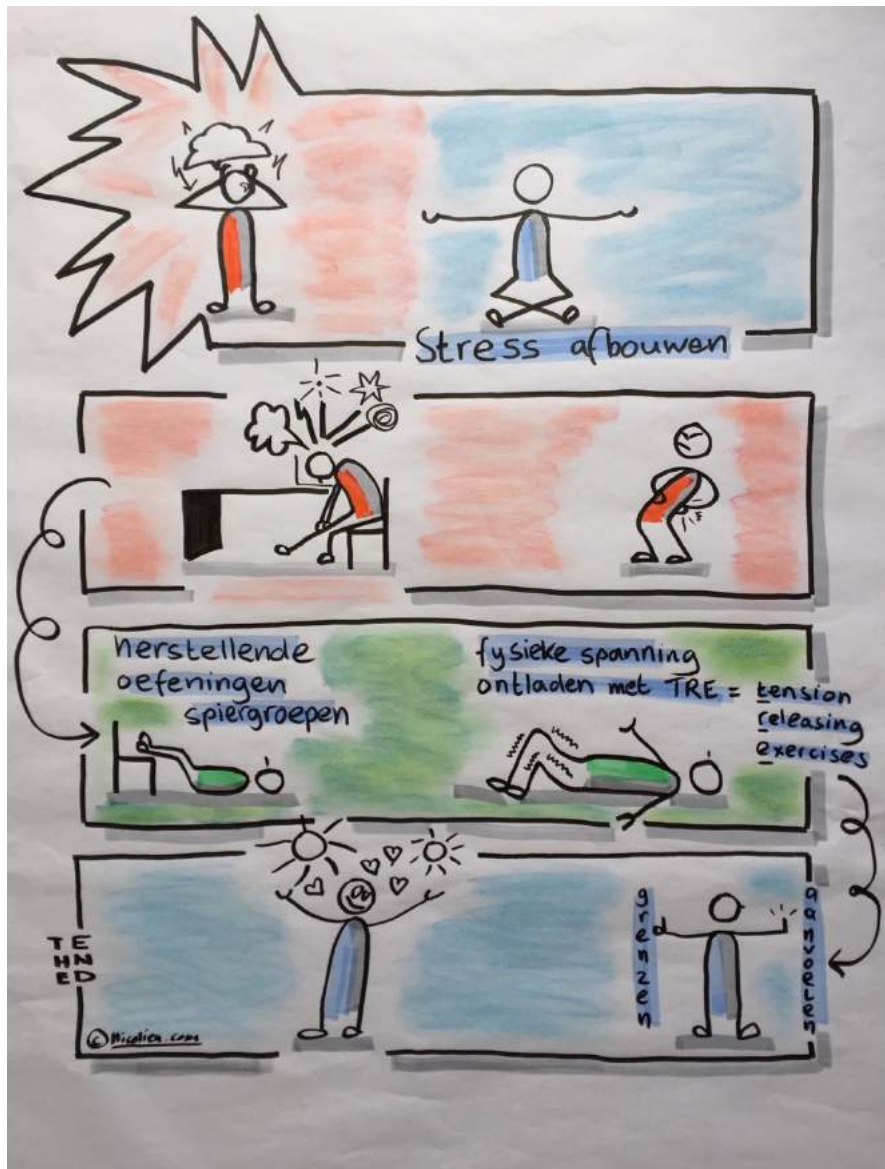


Stress afbouwen met TRE®



Wat is TRE®?

TRE® staat voor Tension or Trauma Releasing Exercises, een praktische zelfhulpmethode die je in staat stelt fysiek spanning en stress af te bouwen. Het helpt je fysiek, emotioneel en mentaal tot rust te komen. Je kunt het gebruiken om chronische stress af te bouwen, maar ook na het sporten of na een drukke dag met veel zittend werk of juist bij mentale kopzorgen.

Hoe werkt het?

Als je lichaam een bedreiging ervaart, reageert het met een vecht- of vluchtreactie. Als dat niet meer werkt, bevriest het lichaam zoals in een computercrash. Net als zoogdieren zijn we gemaakt om met stress en traumatische gebeurtenissen om te gaan. We zijn alleen vergeten hoe, en TRE® leert je dat mechanisme weer in gang te zetten. Bij sport of yoga laten spieren oppervlakkig hun spanning los, TRE® werkt dieper in het lichaam. Na 3 tot 5 sessies ben je in staat het ontladingsproces te reguleren, waardoor je TRE® veilig thuis kan toepassen. **Herstellende oefeningen** geven je extra handvatten om lichamelijk tot rust te komen.

Wie is Nicolien?

Fysiek en mentaal fit zijn houdt je weerstand op peil, zeker in deze tijd heel belangrijk. Als **facilitator | trainer** begeleid ik groepen en teams die onder hoge druk werken, leven in conflictgebieden of zelf werken met doelgroepen die zwaardere thematiek met zich meebrengen. De ervaring leert dat mensen beter leren en functioneren als de spanning uit het lichaam is. Mijn achtergrond als Critical Alignment Yoga-docent en gecertificeerd TRE® Provider combineert mooi met het werk als trainer en teamcoach. Praktisch en dankbaar werk.

Ook geschikt om **online** te leren. Dit is wat mensen zeggen over de lessen:

"Ik slaap dieper en ben 's ochtends beter uitgerust."

"Ik voel mijn grenzen makkelijker aan."

"Ik ben blijer: meer in controle en word minder geleefd."

"Ik zit beter in mijn lijf. TRE is heel praktisch."

"De herstellende oefeningen zijn effectief voor mij."

Meer informatie: www.nicolien.com. Vragen: info@nicolien.com.

Over stressmanagement: <http://nicolien.com/workshops/stress-management>.