



marc doomernik

TRAINING

# TRAUMA & TENSION RELEASING EXERCISES™ MODULE 1

## 2-DAAGSE TRAINING



*Meer fysieke en mentale gezondheid*

**TRE voor minder stress, betere nachtrust en ontspanning.  
TRE voor hanteren werk gerelateerde stress en conflicten.  
TRE als praten of andere methoden niet voldoende hebben geholpen.**

### DE TRAINING IS VOOR IEDEREEN

De 2-daagse training is zeer praktisch van aard, voor iedereen toegankelijk, ook zonder therapeutische achtergrond. Zeer geschikt wanneer je in korte tijd je persoonlijke proces een flinke boost willen geven. Je krijgt een mooi instrument aangereikt voor zelfheling. Deze training is ook de 1e stap om je te certificeren als TRE Provider.

### WERKWIJZE

We zorgen voor een veilige en prettige werksfeer. Naast de TRE sessies verkennen we de theorie achter de methodiek. Wat is de relatie tussen spieren, ons brein en het zenuwstelsel? Hoe reageert het lichaam op gedachten, emoties, spanning en trauma? In een ontspannen sfeer laten we filmpjes zien, nemen we ruim de tijd voor je vragen en ervaringen. Je hoeft niets te delen wat je niet wil delen.

### CERTIFICERING ALS PROFESSIONAL

Om TRE provider te worden dien je zowel Module 1 als Module 2 en 3 te volgen en daarbij voldoen aan de overige certificeringseisen. Wil je je certificeren als TRE Provider? Na het volgen van de Module 1 hoef je deze keus pas te maken. Meer info hierover kun je lezen op [www.marcdoomernik.nl](http://www.marcdoomernik.nl) en een pdf van de opleiding downloaden. Voor extra informatie kun je altijd contact opnemen en een e-mail sturen naar [info@marcdoomernik.nl](mailto:info@marcdoomernik.nl).

### DOEL VAN DE TRAINING

Het doel van de training is om je persoonlijk proces te verdiepen. Om je sneller en op een dieper niveau te helpen ontspannen. Elke ochtend en middag doen we een TRE sessie en begeleiden we je in alle oefeningen.

### PROGRAMMA-ONDERDELEN

Een globaal overzicht:

- Relatie tussen stress, spanning en trauma.
- Verschillende soorten trauma's.
- Hoe reageert ons lichaam op stress en spanning?
- Post Traumatische Stress Stoornis, angst en depressie.
- Impact TRE op ons brein, zenuwstelsel, spieren en hormoonhuishouding.
- Poly Vagaal theorie i.r.t. stress en trauma.
- De Psoas-spier; de trigger voor de vlucht-vecht respons.
- Tremors bij dieren, kinderen en volwassenen.
- Aanleren methode om sensaties/tremoren op te wekken.
- Zelf-regulering tremors op een veilige manier ervaren.
- TRE sessies.
- Tijd voor vragen, zelfreflectie en het delen van ervaringen.

## DATA EN TIJDEN

De data voor de Modules 1, 2 en 3 kun je vinden op de website.  
Tijden: van 9:30 - 17.30 uur

## LOCATIE

Boerderij Kattenbosch,  
Pastoor Hordijkstraat 5c, 5243 VV Rosmalen.  
Een boerderij met een prettige energie. Houten vloer met voldoende ruimte voor iedereen. Gezellige barruimte voor de pauzes. Een tuin en natuur op loopafstand om je even terug te trekken. 3 minuten lopen vanaf station Rosmalen.



## KOSTEN

Training gaat door bij 10 personen!

### Module 1:

€ 365,- excl. btw inclusief Nederlandse TRE boek.

### Module 2+3:

Deze module kun je alleen volgen als je je wil certificeren als TRE Provider. Prijs per module € 350,- excl. btw.

NB: om je te certificeren als TRE provider dien je M2 en M3 te volgen aansluitend op de Module 1 die je gevolgd hebt. Passen de data van de Modules écht niet, neem dan contact met mij op.

## ACCREDITATIE TRE

Accreditaties voor TRE zijn door KTNO goedgekeurd voor:

- 1 daagse TRE workshop | 0,25 ECTS
- 2 daagse TRE module 1 | 0,5 ECTS
- gehele TRE opleiding | 18,5 ECTS

Diverse beroepsverenigingen zijn aangesloten bij het KTNO óf honoreren de geaccrediteerde opleidingen van het KTNO: Hier zijn onder andere de volgende organisaties/beroepsverenigingen bij aangesloten: CAT, FAGT, LVNT, VIV, MBOG, NVST, VBAG en VVET.

## REGISTRATIE

Inschrijven via [www.marcdoomernik.nl](http://www.marcdoomernik.nl).



Gaan we elkaar ontmoeten?

Groet, Marc Doomernik | [info@marcdoomernik.nl](mailto:info@marcdoomernik.nl) | m: 06 - 51 601 305

## MARC DOOMERNIK



*Sinds 2001 begeleid ik mensen op gebied van communicatie, emotionele intelligentie en leiderschap. In 2012 ben ik opgeleid tot TRE® Provider en vanaf 2017 ben ik ook TRE® Certification Trainer. Persoonlijk heb ik ook heftige situaties meegemaakt en ervaren dat nieuwe inzichten erg helpend en helend kunnen zijn. Door zelf-onderzoek ben ik steeds meer geïnteresseerd geraakt in de 'binnenkant' van mensen. Hoe komt het toch dat dingen ons zo kunnen raken? Hoe komt het dat we vervelende patronen niet kunnen doorbreken? Vaak weten we met ons hoofd heel goed wat we anders willen maar het lukt gewoon niet! TRE® geeft je niet alleen inzicht in dit soort vragen maar biedt ook een mooie en eenvoudige oplossing. Hierdoor word je je bewust dat veel antwoorden niet in je hoofd zitten maar in je lichaam.*

*Andere opleidingen die ik gedaan heb: NLP, systemisch werken (familie-, organisatie- en structuuropstellingen), oplossingsgericht werken, coaching, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, Medische Basiskennis, Psychosociale Basiskennis en Cranio Sacraal Therapie.*