

TRE, TRAUMA & TENSION RELEASING EXERCISES

REVOLUTIONAIRE ZELF-HULPTECHNIEK VOOR ONTSPANNING

↑ OOK ALS INCOMPANY TRAINING



Meer fysieke en mentale gezondheid

Je leert om snel en eenvoudig spanningen en (chronische) stress uit je lijf te ontladen.

Wat is TRE?

Een nieuwe techniek om spanningen, onverwerkte emoties en dagelijks opgelopen stress los te laten. Resultaat is meer innerlijke rust en kalmte. Je voelt je prettiger en meer in balans.

Wat maakt TRE zo anders?

TRE lost spanningen, stress etc. op een veel diepere laag op dan andere methodieken zoals yoga, mindfulness, massage, etc. De reden hiervan leg ik je graag uit in de TRE workshops.

Het mooie van TRE is dat mensen niet over hun problemen, trauma's en emoties hoeven te praten. Vervelende/schokkende ervaringen worden dus niet herbeleefd.

Voordelen TRE

- Je kunt het ZELF, overal en op elk gewenst tijdstip.
- De begeleiding is kort, betaalbaar dus.
- Je hoeft niet te praten over je problemen of emoties.
- De oefeningen zijn goed voor je lichaam.
- Positieve veranderingen binnen enkele dagen/weken merkbaar.

Wat levert het je op?

Enkele voorbeelden:

- Betere nachtrust.
- Meer rust, plezier, energie en veerkracht.
- Minder (werk)stress, minder piekeren.
- Je komt los van beklemmende emoties en gebeurtenissen.
- Reduceert en verhelpt angsten en fobieën.
- Verhelpen van burn-out verschijnselen.
- Verlicht migraine.
- Vermindert rug-, nek- en schouderklachten.
- Meer openstaan voor nieuwe dingen, onbevangingheid.
- Je wordt relaxter en reageert rustiger naar je omgeving.

(Ont)-spanning

Spanningen zijn een gevolg van stressvolle, vervelende of angstige situaties. Dit kunnen zowel fysieke als psycho-emotionele ervaringen zijn. Deze spanningen ervaren we niet alleen in ons hoofd maar juist ook fysiek. Voor onze gemoedstoestand is het belangrijk dat zowel ons hoofd als lichaam de tijd krijgen om te ontspannen. Dit is een natuurlijke behoefte waar we ons vaak te weinig van bewust zijn, met alle gevolgen van dien. Neem je te weinig tijd voor ontspanning? Dan heb je of krijg je last van chronische stress.

Chronische stress

Probeer je de hele dag om te gaan met de snelle en turbulente wereld om ons heen? Of ervaar je het mogelijk meer als overleven?

We ervaren continue zoveel prikkels dat we nauwelijks meer ervaren dat ons lichaam hier (veel) last van heeft.

Ons lichaam is hierdoor de hele dag te alert en daardoor gespannen. Voortkomend uit de drang om te overleven en de controle over dingen te hebben.

We hebben het vaak niet in de gaten dat we lichamelijk 'last' hebben van dagelijkse stressvolle situaties en dat dit onze lichaamshouding, fysieke gesteldheid en gezondheid beïnvloed. Wanneer we het lichaam onvoldoende ontspannen kan dit leiden tot chronische spanning! Symptomen zijn dan bijvoorbeeld: slecht slapen, piekeren, hoofdpijn, rug-, nek- of schouderklachten, humeurig, snel geïrriteerd zijn, etc.

Mensen gemaakt voor trauma

Hiermee wordt bedoeld dat ons menselijk lichaam zowel neurologisch, biologisch, als fysiologisch ontwikkeld is om stressvolle en traumatische gebeurtenissen te ervaren, te verduren, te overleven. Daarom heeft ons lichaam ook een natuurlijk herstelmechanisme om (grote) spanningen te ontladen. We weten alleen niet meer hoe we dit moeten doen. Door TRE krijg je jouw lichaam zelf weer meer in balans.



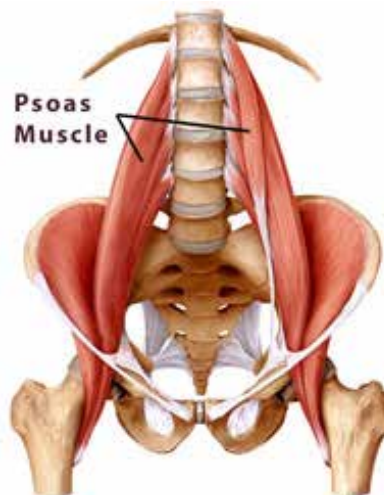
ACCREDITATIE TRE

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

Hoe het werkt in het lichaam



Universeel reageert ieder lichaam op dezelfde manier bij spanning, angst en gevaar. In een primaire reactie trekken we bepaalde spiergroepen samen, die ons meest kwetsbare gedeelte van het lichaam beschermt; de onderbuik. Hierbij maakt het lichaam allerlei stoffen aan die ook zeer negatieve gevolgen hebben voor

het lichaam en ons functioneren. Hoe dit precies werkt leg ik uit in de TRE workshops.

TRE: vitaliteitstraject voor bedrijven

Het is heel eenvoudig toe te passen in grote groepen. Helpt om ziekteverzuim te reduceren, onderling vertrouwen te verhogen, mensen energieverder te laten voelen et cetera. Geïnteresseerd? Neem dan contact met mij op.

TRE Workshop volgen?

Alle data, locaties en prijzen kun je vinden op www.marcdoomernik.nl. Voor meer informatie kun je telefonisch contact met mij opnemen M: 06-51601305 / T: 073-6440585. Of een e-mail sturen naar info@marcdoomernik.nl.

Vergoedingen zorgverzekering/accreditatiepunten beroepsvereniging

Zorgverzekeraars vergoeden vaak de kosten wanneer je aanvullend verzekerd bent, check dit zelf even bij jouw zorgverzekeraar. Accreditatie punten voor de TRE workshop en/of TRE training bij diverse beroepsverenigingen. Voor meer informatie zie www.marcdoomernik.nl.

Verschillende mogelijkheden TRE begeleiding

Hieronder de verschillende opties om kennis te maken met TRE.

TRE workshops: 1 of 2-daagse

De 1-daagse is een 1e kennismaking voor je met TRE. Je krijgt een korte uitleg over hoe spanning, stress en trauma je lichaam beïnvloedt. Je ervaart ook 2 keer de TRE sessie.

Tijdens de 2-daagse verdiepen we uiteraard je persoonlijke proces en bouw je meer vertrouwen op om zelfstandig een TRE sessie thuis te doen. Er is meer tijd voor je persoonlijke proces, de theorie is wat uitgebreider en er is meer tijd en ruimte voor vragen en reflectie. Een aanrader voor:

- Collega coaches en trainers. Zo weet je wat TRE met jouzelf doet en kun je beter bepalen of je professioneel met TRE verder wil gaan.
- Mensen die de behoefte hebben aan een verdieping in hun persoonlijke proces. Ervaar je blokkades emotioneel of lichamelijk? Heeft andere begeleiding niet (voldoende) geholpen? Of toe aan verdieping?
- De 2-daagse Module 1 is tevens de start voor de TRE opleiding., mocht je hierin geïnteresseerd zijn. Voor data en prijzen verwijst ik je naar www.marcdoomernik.nl.

TRE: traject van 4-6 weken

Ook kun je kiezen voor 4-6 weken begeleiding. Er wordt in kleinere groepjes gewerkt. De bijeenkomsten duren ca. 2 uur. We nemen dus de tijd voor ieders proces. Je deelt alleen dingen die je zelf wilt.

Vanaf sessie 2 starten we met terugkijken: Hoe heb je de afgelopen week ervaren? Vervolgens doen we de TRE oefeningen. We ronden af met ervaringen tijdens de sessie en eventuele vragen die er zijn.

Waarom 4-6 weken begeleiding?

Om TRE zelfstandig goed en slagvaardig te kunnen doen adviseer ik je om deze 6 weken begeleiding te volgen. Je lichaam heeft namelijk tijd nodig voor verandering. En niet alleen je lichaam. Je zult merken dat er ook op emotioneel en mentaal vlak dingen veranderen.

Datgene wat al jaren vastzit heeft ook weer tijd nodig om te gaan stromen. Ook hebben veel mensen tijd nodig om de controle los te kunnen laten en op jezelf te vertrouwen dat je het alleen kunt. De oefeningen lijken en zijn makkelijk. Echter veel mensen doen ze in het begin niet goed. Je moet ze dus goed onder de knie krijgen. De rijinstructeur stapt toch ook niet na twee rijlessen de auto uit? Ook kunnen er tijdens de TRE sessie emoties loskomen. Dan is het wél handig als een professional je hierbij kan begeleiden.

TRE: 1 op 1 sessie

Uiteraard is het ook mogelijk om een individuele sessie te doen.

In alle rust neem ik de tijd voor je. We gaan kijken hoe we het beste de TRE oefeningen aan kunnen laten sluiten op jouw behoeften én fysieke gesteldheid.

TRE opleiding voor professionals

Wil je TRE professioneel in gaan zetten? Heel goed! TRE is nog vrij nieuw in Nederland. Gemotiveerde professionals verwelkomen we graag om TRE goed op de kaart te kunnen zetten in Nederland. Wil je hier meer informatie over ontvangen? Neem dan contact met mij op. De meeste informatie hierover en data van de opleiding (Module 1, 2 en 3) kun je vinden op www.marcdoomernik.nl.



Achtergrond informatie | De grondlegger; David Bercelli

David Bercelli, Ph.D. is een internationale expert op het gebied van trauma interventies en oplossen van conflicten. Hij heeft de revolutionaire en unieke set van Trauma oefeningen (TRE) ontwikkeld. Een zelfhulpmethode om diep chronische spanningen en/of (lichte) vormen van stress, uit het lichaam weg te laten vloeien. Alle vormen van spanningen; van een intense traumatische ervaring tot aan lichte vormen van stress en irritatie. Ook heeft hij vele recovery programma 's voor internationale organisaties over de hele wereld ontwikkeld en uitgevoerd.

TRE evaluaties: 8,5 gemiddeld (meer dan 100)

Hieronder een paar reacties van mensen die 1 of meerdere keren een TRE sessie hebben gedaan. Meer dan 100 evaluaties zijn op de website te vinden.

Hanny L | TRE na 6 weken begeleiding

Gestart met TRE omdat ik "wel klaar was met praten", maar toch een innerlijke onrust ervaarde, een blokkade voelde door allerlei spanningen en overtuigingen!

Tijdens de eerste weken leek het of ik het trillen onbewust tegenhield, bang voor? Ja wat eigenlijk, emoties die ik niet in de hand kon houden.

Toen ik dit eenmaal kon loslaten kwamen ook de trillingen op gang. Het heeft even geduurd voordat ik kon ervaren wat TRE mij bracht. Nu hoef ik maar te gaan liggen, en kan het trillen zo oproepen. Ik ervaar meer rust in mijn hoofd en lijf, wat een positieve invloed heeft op mijn functioneren. Dit hoor dit ook van anderen terug. Ik kan zaken beter van me af laten glijden, waardoor ik ook beter slaap. Ik moet mezelf wel de tijd gunnen om de TRE oefeningen te doen.

Schellekens | na 1-daagse

De 1-daagse workshop TRE die ik heb gedaan is mij zo goed bevallen. Zo goed dat ik me ook aangemeld heb voor het volgen van de 6 weken begeleiding die start in mei. Marc legt de oefeningen duidelijk uit.

Marion | na introductie workshop

Dank nog voor die fijne avond. Ik heb van je genoten, de manier waarop je de avond vulde. Je bent fijn enthousiast. De TRE spreekt mij zeker wel aan. Echt een soort EUREKA! Na de trilsessie voel ik een behaaglijke ontspanning, soort release. Ik ben blij kennis gemaakt te hebben met deze techniek en zal er zeker in vertrouwen mee door gaan. Marc bedankt voor je warme en persoonlijke benadering en je professionele wijze van trainen.

Judy P. | na 8 sessies in 3 maanden

Wat TRE mij gebracht heeft is een optie om met spanning om te gaan. Als er iets heeft gespeeld waardoor ik uit balans ben, dan geeft het direct rust. Nu heb ik al veel geruimd, op energetisch niveau, heb hier jaren over gedaan. Daarnaast heeft TRE me verschillende keren ineens een waardevol inzicht gegeven, 'toevallig' net tijdens of direct na het trillen.

Suzanne van de M. | na 6 weken begeleiding

Marc Doomernik gaf de TRE begeleiding en is een fijne trainer die veel ruimte laat aan de deelnemers. En wat heel belangrijk is, is dat er niks moet. De TRE oefeningen worden goed aangeleerd. Ik voel me voldoende begeleid om er thuis mee aan de slag te gaan. Fijne praktische TRE begeleiding!

Gaan we elkaar ontmoeten?

Groet, Marc Doomernik | 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, Cranio Sacraal Therapie en Trauma en Hechtingsproblematiek.