

# TRE - Tension & Trauma Releasing Exercises

Familien mit beeinträchtigten Kindern haben nachweislich höhere Stressbelastungen als andere Familien mit Kindern. Kann die Belastung nicht ausbalanciert werden, manifestiert sich diese häufig in körperlichen und/oder psychischen Beschwerden. TRE - Tension & Trauma Releasing Exercises ist eine einfach zu erlernende Übungsreihe, die es Körper und Psyche ermöglicht zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren. Auf die Durchführung der Übungen reagiert der Körper mit Zittern, was als Lösungsmechanismus für Stress und Trauma verstanden wird. Für TRE sind keine Vorkenntnisse erforderlich, auch für ‚Bewegungsungeübte‘ gut geeignet.

Schnuppertermine finden am 7.10 und 14.10 um 20:00 Uhr statt. Um die Übungsreihe auch zu Hause anwenden zu können, werden in Absprache mit der Referentin Andrea Dubicki fünf weitere Kurstermine dienstags oder mittwochs abends angeboten.

**Referentin: Andrea Dubicki**  
Dipl. Soz Arb./ -päd.  
Systemische Familienberaterin  
TRE - Providerin nach David Berceci

**Information: [www.tre-deutschland.de](http://www.tre-deutschland.de)**

## SCHNUPPERTERMINE:

DONNERSTAG, 07.10.2021 20:00 – 21:30

DONNERSTAG, 14.10.2021 20:00 – 21:30

**Ort: wunderbunt e.V. Große Hamkenstraße 19, 49074 Osnabrück**

Parkmöglichkeit: Kamp-Garage (in der Innenstadt von OS  
„unter“ Saturn); Öffentliche Verkehrsmittel: Haltestelle  
„Neumarkt“

Das Angebot ist für Eltern von beeinträchtigten Kindern kostenfrei!  
Falls aufgrund körperlicher Beschwerden oder Einschränkungen Zweifel bestehen, kontaktieren Sie **Frau Dubicki gerne unter 0162/9607479** und/oder halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich kann TRE keinen Schaden zufügen.

Anmeldung unter: [info@wunderbunt-durchs-leben.de](mailto:info@wunderbunt-durchs-leben.de)