

David Berceli PhD – expert i konfliktlösning och trauma ger

# 2 DAGARS WORKSHOP I STRESSHANTERING MED TRAUMA RELEASING EXERCISES/ STOCKHOLM 21-22 OKTOBER 2010



## David Bercelis Trauma/Tension Releasing Exercises (TRE) för terapeuter och privatpersoner

David Berceli Ph.D., har 22 års erfarenhet av att skapa och leda rehabiliteringsprogram och workshops för internationella organisationer i olika oroshärdar på jorden. Han har en unik förståelse för hur trauma och stress påverkar människor på både en personlig och samhällelig nivå och har utvecklat metoden **TRE**.

Neurolog Robert Scaer och traumaspecialist dr. Bessel van der Kolk är bland de ledande traumaspecialister som rekommenderar hans metod. Övningarna anses mycket effektiva utan risk för retraumatisering. **TRE** är en kroppsorienterad metod som hjälper kroppen att släppa de djupa och kroniska muskelkontraktioner som skapas vid en traumatisk upplevelse eller långvarig stress. **TRE** aktiverar nervsystemets naturliga funktion för stressreglering som är en neurogen vibration i kroppens muskler. Vibrationerna skapar gradvis en avspänning i muskeln inifrån och ut och hjälper på så sätt kroppen att släppa de djupa och kroniska muskelkontraktioner som skapas vid en traumatisk upplevelse eller långvarig stress.

**TRE** är lätt att lära sig och kan användas som självhjälp hemma, eller om man önskar djupare terapeutiskt arbete, med hjälp av en terapeut. Metoden används i över 10 länder av organisationer, skolor och i yrkesgrupper där man ofta möter stress och trauma, som tex brandförsvaret.

Den **21 oktober** är en kurs för alla som vill lära sig **TRE** för hemmabruk och kunna bearbeta stress och trauma. Kursen inkluderar både teorin bakom **TRE** och praktiska övningar.

Den **22 oktober** (Level1) ger fördjupning av din egen process och förståelsen av teorin. Om du arbetar med människor och vill kunna använda **TRE** i din praktik är de här dagarna början till en Level 1 certifiering. Yrkesgrupper som tex psykologer, läkare, lärare, sjukgymnaster, naprapater och massageterapeuter kan ha stor användning av **TRE**. David går djupare in på teorin bakom metoden och hur kroppen och nervsystemet är byggt för att kunna hantera trauma. För certifiering till Level 1 krävs deltagande i dag 1 och 2 samt ytterligare 2 kursdagar som kommer att anordnas under nästa år.

**När:** 21-22 oktober 2010, mellan kl 9.00 – 17.00

**Plats:** Kundaliniyogacenter, Reimersholmogatan 79, 117 40 Stockholm

**Kostnad:** 21 okt 1900 kr, 22 okt 2500 kr. Om du anmäler dig för båda dagarna senast den 21 september får du en rabatt på 400 kr och priset blir alltså 4000 kr. OBS! vid avbokning senare än 7 dagar före kursstart är ingen återbetalning möjlig.

**Anmälan:** Görs på [www.se-terapi.se](http://www.se-terapi.se). Gå in under TRE och fyll i dina uppgifter där så skickar vi en faktura.

**Information:** Yatri Thorén tel: 0707-191903 eller [theyatriconnection@gmail.com](mailto:theyatriconnection@gmail.com). Mer information om David Berceli och TRE finns på: [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

**Arrangörer:** Yatri Thorén  
*Sjuksköterskestudent KI, T6*  
*SE-terapeut under utb.*  
*TRE instruktör level 1*

Erika Bea Thorkildsen  
*Psykiaterapeut, SE-terapeut, SEP*  
*EMDR, Gestalt, Familjekonstellatör*  
*TRE instruktör level 3*