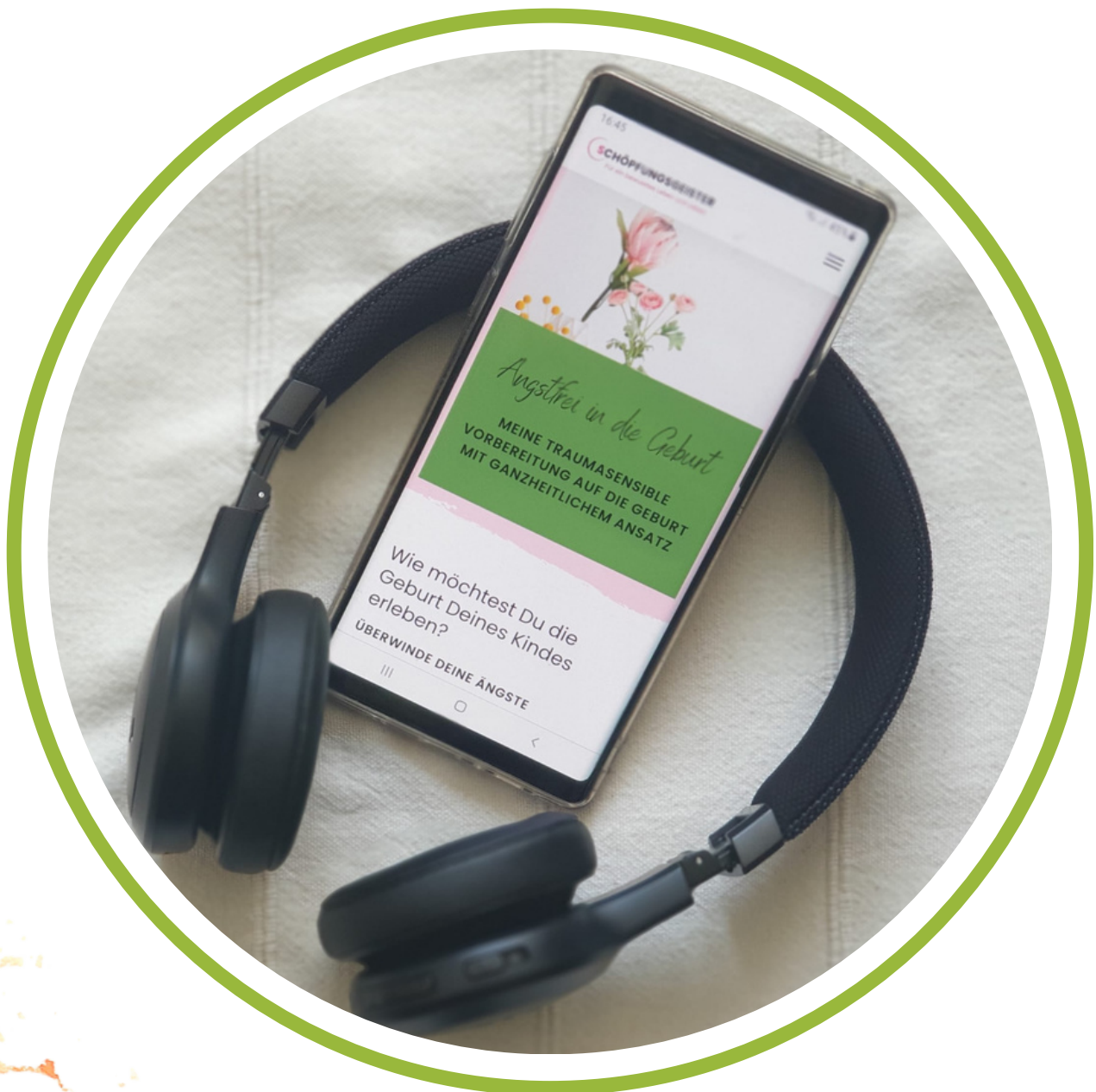


ERKLÄRENDE VIDEOS ZUM TRE

Verstehe und löse Angst, Stress und Trauma



Entdecke das neurogene Zittern (TRE) – eine natürliche Methode zur Stresslösung

Unser Körper weiß, wie er Stress und Anspannung loslassen kann – wir müssen ihm nur den Raum dafür geben. Eine sanfte, aber äußerst wirksame Methode dafür ist das neurogene Zittern, auch bekannt als TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises).

Elternsein ist wunderschön – und gleichzeitig oft herausfordernd. Zwischen Schlafmangel, Mental Load, beruflichem Druck und den emotionalen Bedürfnissen unserer Kinder bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Viele von uns funktionieren, obwohl Körper und Seele längst nach Entlastung rufen.

TRE® kann genau hier ansetzen.

Diese körperorientierte Methode wurde von Dr. David Berceli entwickelt und nutzt einen natürlichen Reflex unseres Körpers: das Zittern. Durch gezielte, einfache Übungen wird dieser Reflex aktiviert und hilft dem Nervensystem dabei, Stress, Anspannung und emotionale Belastungen nachhaltig abzubauen – ohne dass du darüber sprechen musst.

TRE wirkt tief, sanft und auf körperlicher Ebene – und kann dir als Elternteil helfen,

- gelassener im Alltag zu sein,
- wieder besser in deinem Körper anzukommen,
- Emotionen regulieren zu können,
- innere Anspannung loszulassen,
- deine Ressourcen zu stärken.



Entdecke das neurogene Zittern (TRE) – eine natürliche Methode zur Stresslösung

Schau dir diese beiden kurzen Videos an, die dir die Methode verständlich und praxisnah vorstellen:

🎥 **Video 1:** Was ist TRE® und wie wirkt es bei Stress und emotionaler Belastung?

🎥 **Video 2:** So läuft eine TRE®-Einheit ab – ein erster Einblick in die Praxis

Hier findest du die Videos:

👉 **Link zu Video 1:** https://www.youtube.com/watch?v=rx_Jpdws8vg

👉 **Link zu Video 2:** <https://neurogenes-zittern.info/video/>

Wir begleiten dich behutsam dabei, diesen Zugang zu deiner inneren Kraft wiederzuentdecken.

Wir sind an deiner Seite,

Nicole und Marcus

