

TRE und...

Die Kursreihe „TRE und...“ bietet die Möglichkeit, die *Tension and Trauma Releasing Exercises* in Verbindung mit einem bestimmten Thema (vgl. Seite 2) in der Kleingruppe von 4-6 Teilnehmer:innen zu praktizieren.

Zu jedem Thema gibt es einen Input und ergänzende Körperübungen vor und während den TRE.

Geplant sind zehn Sitzungen am Samstagvormittag verteilt übers ganze Jahr. Die Themen können einzeln gebucht werden.

Bei der Anmeldung gilt „first come, first serve“, die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen beschränkt.

Voraussetzungen:

Das Angebot richtet sich an Menschen, die bereits gut mit den TRE vertraut und psychisch ausreichend stabil sind für Körperarbeit im Gruppensetting.

Bei psychischen Erkrankungen wird eine psychotherapeutische Anbindung vorausgesetzt. Ein Vorgespräch ist mit frühzeitiger Anmeldung möglich und wird separat in Rechnung gestellt.

Keine akuten somatischen Erkrankungen oder frische Verletzungen/Operationen.
Im Zweifelsfall bitte ich um Kontaktaufnahme vor Kursanmeldung.

Kosten:

Ausgleich nach eigenem Ermessen resp. im passenden Verhältnis zum eigenen Einkommen zwischen 50.- und 150.- pro Morgen. Zahlbar via Twint auf 079 274 55 41 oder bar.
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristiger Abmeldung werden 50.- in Rechnung gestellt.

Ort:

Praxis für Integrative Körperpsychotherapie
Christina Mächler, Untertor 14, 8400 Winterthur

Leitung und Anmeldung:

Christina Mächler, MSc
TRE Provider und eidg. anerkannte Psychotherapeutin/Körperpsychotherapeutin IBP
contact@cmaechler.com // 079 274 55 41

TRE und...

[...mein Raum](#) 27.01.2024 – 10:00-12:30

Nach einem Theorieinput zum Thema Eigenraum und Grenzen in der Psychotherapie, nähern wir uns dem Thema mittels verschiedener Übungen an. Danach erforschen Sie Ihr Erleben der TRE mit bewusstem Einbezug Ihres Eigenraums.

[...meine Atmung](#) 24.02.2024 – 10:00-12:30

Anknüpfend an des Thema Grenzen und Eigenraum steigen wir ins Thema ein mit einer Übung zum Raumaufbau durch Atem und Bewegung. Darauf folgt ein Theorieinput zum Thema Atmung, welcher uns zu weiteren Atem-Übungen und ins Erforschen der Atmung während den TRE führt.

[...mein Zwerchfell](#) 23.03.2024 – 10:00-12:30

Wir richten den Blick auf die anatomischen Strukturen des Zwerchfells. Die Funktion des Zwerchfells regulierende Übungen werden vor und während den TRE angeleitet.

[...mein Beckenboden](#) 20.04.2024 – 10:00-12:30

Wir richten den Blick auf die anatomischen Strukturen des Beckenbodens. Das fühlende Erforschen des gesamten Beckens stehen im Zentrum dieses TRE-Morgens.

[...meine Sexualität](#) 25.05.2024 – 10:00-12:30

Anspannung und Entspannung, Kontrolle und Loslassen – Elemente, die sowohl für die Sexualität als auch die TRE von zentraler Bedeutung sind. Wir thematisieren und erforschen die TRE im Kontext der „schönsten Nebensache der Welt“.

[...meine offensiven Kompensationsstrategien](#) 15.06.2024 – 10:00-12:30

Offensive Kompensationsstrategien bilden sich als Reaktion auf frühe Verletzungen und sind tief verkörperte Versuche Liebe und Anerkennung zu bekommen. Ein Theorieinput erklärt die Entstehung und Ausprägungen dieser Strategien und bietet mit den Agency-Mantras einen heilenden Impuls. Diesen nehmen Sie mit in die TRE.

[...meine defensiven Kompensationsstrategien](#) 06.07.2024 – 10:00-12:30

Defensive Kompensationsstrategien bilden sich als Reaktion auf frühe Verletzungen und sind tief verkörperte Versuche sich vor Überflutungs- und Verlassenheitsgefühlen zu schützen. Ein Theorieinput erklärt die Entstehung und Ausprägungen dieser Strategien. Während den TRE erforschen Sie Ihren Schutzstil – und was darunter liegt.

Sommerpause

[...mein Herkunftsszenario](#) September, genauer Termin folgt – 10:00-12:30

Unsere Herkunft prägt uns – körperlich, emotional und kognitiv. Durch die Arbeit mit dem Genogramm und an diesem Tag im Vordergrund stehenden Aspekten des eigenen Herkunftsszenarios, nehmen Sie ein Thema mit in die TRE, welches Sie gerne ein Stück bewegen wollen.

[...Kontakt und Beziehung](#) Oktober, genauer Termin folgt – 10:00-12:30

Mittels Übungen erforschen Sie Ihre Beziehung zu sich selbst und anderen. Während den TRE erkunden Sie Ihre körperlichen, emotionalen und kognitiven Wahrnehmungen bei Selbstberührung sowie in verschiedenen Kontaktformen mit den anderen Teilnehmer:innen.

[...Liebe](#) November, genauer Termin folgt – 10:00-12:30

Wir verbinden uns mit der Liebe für uns selbst und für andere und schliessen den „TRE und...“-Zyklus mit diesem Thema ab.