

# TRE®: Verspannungs- lösende Übungen nach Dr. David Berceci

## Achtsamkeitsschulung mit Wilfried Ranft

4.– 5.2.2023



### Inhalt

Wir alle kennen diese Erfahrung: Überforderungen, Dauerstress oder belastende Ereignisse können zu tiefstzittenden Muskelverspannungen führen, die wiederum Auswirkungen auf den gesamten Alltag haben. TRE® basiert auf der Tatsache, dass sich der menschliche Organismus in Gefahrensituationen oder unter starker Stresseinwirkung energetisch stark auflädt. Die natürliche Entladung erfolgt körperlich über einen autonomen neurogenen Zitterreflex. Unterbinden wir diesen Reflex, kann sich die aufgestaute Energie nicht auflösen. Schmerzen, Unruhe oder Schlafstörungen sind die Folge und beeinträchtigen das Leben. Auf dieser Tagung lernen Teilnehmer\*innen Übungen kennen, mit denen sie die Selbstregulation des Körpers aktivieren können. Die Auflösung von Blockaden setzt neue Kräfte frei, lehrt Achtsamkeit und unterstützt so die Entfaltung der Persönlichkeit und die Gestaltung des Lebens und seiner beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die Freude daran haben, ihren Körper neu zu entdecken und bereit sind, sich auf diese Erfahrung einzulassen. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, uns von unserem Körper führen zu lassen und so eine tiefe Entspannung zu erleben. Wir üben in einem sicheren und geschützten Rahmen selbstverantwortlich und im Vertrauen auf die Selbstregulationskraft des Körpers. Die dazu vorbereitenden sieben Körperübungen sind leicht zu erlernen und können dann auch selbstständig zu Hause ausgeübt werden, befähigen aber nicht zur qualifizierten Weitergabe an andere.

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung anziehen und rutschfeste Socken, ein Handtuch und Kopfkissen mitbringen.

Es freuen sich auf Sie  
Wilfried Ranft, ev. Pfarrer im Ruhe-  
stand, zertifizierter TRE® – Provider und  
Achtsamkeitslehrer (MBSR-Zertifikat)

Dr. Friederike Barth, Ev. Akademie Villigst

### Programm

#### SAMSTAG, 4.2.2023

- 13.00 Uhr Begrüßung und Einführung, Ankommen und Kennenlernen
- 13.30 Uhr Theorie I: TRE verstehen
- 14.00 Uhr TRE – Übungsfolge 1
- 14.45 Uhr Pause
- 15.00 Uhr Theorie II: Vom neurogenen Zittern zur Entspannung
- 15.30 Uhr TRE – Übungsfolge 2
- 16.15 Uhr Pause
- 16.30 Uhr Erfrischende Körperübungen
- 16.45 Uhr Ausklang: TRE – Übungsfolge 3
- 17.45 Uhr Schlussrunde: Tagesrückblick
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Gemütliches Beisammensein

#### SONNTAG, 5.2.2023

- 9.30 Uhr Morgen – Blitzlichtrunde. Reste vom Vortag
- 9.45 Uhr Ankommen im Körper: Bodyscan
- 10.00 Uhr Körper-Koordination mit Musik
- 10.15 Uhr Theorie III: Selbstregulation und Sicherheit
- 10.30 Uhr TRE – Übungsfolge 4
- 11.15 Uhr Pause
- 11.30 Uhr Theorie IV: Unterstützende Interventionen
- 11.45 Uhr TRE – Übungsfolge 5 in Zweiergruppen
- 12.45 Uhr Mittagspause
- 13.45 Uhr Körperausdruck mit Musik oder Yoga im Stehen
- 14.00 Uhr TRE – Übungsfolge 6
- 14.45 Uhr Die Essenz von TRE. Abschlussrunde
- 15.30 Uhr Ende der Tagung

### Organisatorisches

#### VERANSTALTUNGSSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst  
Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte  
T. 02304.755-0 • F. 02304.755-249

#### REFERENT\*INNEN

Wilfried Ranft, ev. Pfarrer im Ruhestand, zertifizierter TRE® – Provider und Achtsamkeitslehrer (MBSR-Zertifikat)

#### VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Dr. Friederike Barth  
friederike.barth@kircheundgesellschaft.de

#### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Bildungsleistung:	105 €
Übernachtung und Verpflegung (Einzelzimmer):	125 €
<b>Gesamt:</b>	<b>230 €</b>
<b>ohne Übernachtung:</b>	<b>145 €</b>

#### ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft  
Iserlohner Str. 25 • 58239 Schwerte  
Ulrike Pietsch  
T. 02304.755-325 (Mo-Fr 9-16 Uhr)  
ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de  
www.kircheundgesellschaft.de

#### HINWEISE ZU ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter: [www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz](http://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz)

#### INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).