



TRE

TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES

Heb je last van chronische stress of zoek je een manier om met dagdagelijkse spanning om te gaan?

Ervaar je als zorgverlener stress door heftige situaties, hoge werkdruk, spanningen op het werk, enzovoort?

Of ben je mantelzorger en heb je even nood aan een momentje zelfzorg?

Heb je recent of een tijd geleden een verlies meegemaakt waarbij de impact zowel emotioneel als fysiek sporen heeft nagelaten?

Ben je op zoek naar een eenvoudige en effectieve manier om spanning los te laten en hier thuis zelf mee aan de slag te gaan?

Dan kan TRE iets voor jou betekenen. Door middel van enkele eenvoudige lichaamsoefeningen leer je om het aangeboren herstelmechanisme in je lichaam terug te activeren en zo vastgezette spanning in je spieren en zenuwstelsel los te laten. Dit kan je veerkracht versterken.

Steffi Deruyter begeleidt jou binnen jouw mogelijkheden en grenzen. Tijdens de introductiesessie kan je voelen of TRE iets voor jou kan betekenen. Nadien zijn er drie vervolgsessies waarbij je een goede basis hebt om de methode goed aan te leren.



DOELGROEP

Zorgverleners, mantelzorgers, nabestaanden, mensen die stress ervaren en in staat zijn om kleine fysieke inspanningen te doen

TIJDSTIP

Introductie: dinsdag 13 mei 2025

Vervolgsessies: dinsdag 20 mei,
27 mei en 3 juni 2025

Telkens van 19.00 tot 20.30 uur

PRIJS

Introductiesessie: €20

Vervolgsessies: € 100

LOCATIE

Heidehuis vzw, Fazantendreef 11,
8200 Sint Michiels

PRAKTISCH

Breng een matje, kussen, dekentje
en comfortabele kledij mee

MEER INFO

[https://tre-belgium.com/
sderuyter@heidehuis.be](https://tre-belgium.com/sderuyter@heidehuis.be)

Inschrijven vóór 9 mei 2025

Gelieve uw deelname te bevestigen via

inschrijvingen@heidehuis.be

Meer info: 050 40 61 50

