

# Handout TRE®-Einführung



## Kontaktaten Kursleiter

**Gopal Norbert Klein**  
*Heilpraktiker für Psychotherapie*  
Tel. +49 (0)176-72718821  
gopal@traumaheilung.net  
[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

## Informationsquellen

**Web:** <https://www.niba-ev.de/>

**Buch:** „Körperübungen für die Traumaheilung“ von David Bercei, zu bestellen bei Niba e.V..

(Ich selber biete keine Unterlagen an, da dieses Buch sehr wenig kostet und alles enthält was man wissen muss, einschließlich Beschreibungen und Bildern zur Übungsreihe.)

**Mobile-App:** Stress Less TRE  
(von Pankaj Likhmania Gesundheit & Fitness)

## Die wichtigsten Hinweise für zu Hause

- **Diese Einführung berechtigt nicht zur Weitergabe der TRE®-Übungsreihe an andere! Wer TRE® selber vermitteln möchte muss sich ausbilden lassen, z.B. bei Niba e.V.**
- Die Übungsreihe nur alleine durchführen wenn man sich damit wirklich sicher und wohl fühlt. Falls nicht, ist es erforderlich Rücksprache mit dem Kursleiter zu halten und ggfs. den Kurs zu wiederholen oder Einzelsitzungen zu nehmen. Sicherheit und Wohlfühlen während der Übungsreihe ist die Grundvoraussetzung für positive Veränderungen.
- Grundsätzlich langsam und achtsam vorgehen, auf den Körper hören.
- Die Bedürfnisse des Körpers haben Vorrang vor dem was die Übungsreihe beschreibt.
- Immer im Toleranzfenster bleiben.
- Die ersten 2-3 Wochen maximal 15 Minuten insgesamt den Körper zittern lassen.
- Langfristig dem Körper vertrauen lernen.

*Viel Freude und tiefe Entspannungserfahrungen mit TRE® :-)*