



# Ontspanning in een diepere laag

EERST VOLGENDE  
MODULE 4X  
MAANDAG

15/2 - 1/3 - 15/3 - 29/3

16.30 - 18.00

KieN SNEEK

# Tension Releasing Exercises

Spanning in de spieren helpen verminderen via oefeningen die trillen/schudden uitlokken waardoor diepe en langdurige spanning kan worden losgemaakt.

**Begeleid door Marieke Wernink - Lichaamsgericht Therapeut  
Psychosomatisch Fysiotherapeut & PMT i.o.  
E: [mariekewernink@gmail.com](mailto:mariekewernink@gmail.com) T: 06-14492909**



# Tension Releasing Exercises (TRE)

## Spanningsreducerende oefeningen

Een veilige techniek om diepe chronische spanning los te laten en naar een innerlijk gevoel van rust en kalmte terug keren. Geschikt voor iedereen die spanning en/of stress ervaart: variërend van milde tot posttraumatische stress. Ook geschikt om preventief te doen. De oefeningen zijn aan te passen voor de mogelijkheden die ieder heeft.

**"Stress hoort bij het leven dus het loslaten ervan ook"**

De oefeningen lokken trillen/ schudden uit waardoor spanning in een diepere laag kan worden losgelaten. Hierna voel je je heerlijk ontspannen, net als na een massage. Gebaseerd op het mechanisme dat alle zoogdieren gaan trillen/schudden na een stressmoment. Hiermee reguleren ze hun zenuwstelsel en gaan daarna door met hun leven alsof er niets is gebeurd.

Hoe zou het voor je zijn als je:

- veel lekkerder in je vel komt te zitten
- een innerlijk gevoel van rust en kalmte hebt
- beter slaapt
- zelf echt iets kunt doen om meer ontspannen te kunnen zijn

Dat is mogelijk als je regelmatig TRE doet!

Een module van 4x volgen in een groep onder deskundige begeleiding en verder zelf toepassen zo vaak als je wilt.

Wacht niet langer en doe een keer mee!

**"Je leert de wijsheid van je lichaam kennen"**

**Aanmelden & info: [mariekewernink@gmail.com](mailto:mariekewernink@gmail.com)**

