

# **INTROKURSUS I STRESS- OG TRAUME FORLØSENDE ØVELSER**

**23. marts med opfølgning 30. marts 2023**



Malet af Kiki Suarez, Mexico, [www.kikimundo.net](http://www.kikimundo.net)

## STRESS OG TRAUMER

**Når vi bliver udsat for voldsomt pres** eller traumatiske oplevelser, går kroppen i alarmberedskab ved blandt andet at spænde op i muskulaturen.

Hvis ikke vi sørger for at 'afmontere' alarmerne kan det sætte sig som kroniske spændinger og være med til at man udvikler og fastholder en tilstand af udbændthed, stress og i yderste tilfælde kan det udvikle sig til PTSD (posttraumatisk stress) med alvorlige konsekvenser til følge både fysisk, psykisk og socialt.

Symptomerne kan være søvnløshed, ondt i ryg og nakke, fordøjelsesproblemer, manglende overskud, depression, svækket hukommelse, svækket immunforsvar, aggressivitet, osv. osv.

**Vi er skabt til at imødegå stress** og traumer, og kroppen vil altid være interesseret i at genvinde sin egen balance, men af mange grunde har vi mennesker lært os at modarbejde denne naturlige evne til at håndtere presset. Vores tænkende hjerne kommer til at modarbejde det, der er bedst og sundest for os. Vi 'glemmer' at lytte til symptomerne, og ved voldsom stress er vi slet ikke i stand til at opdage dem. Psyken afspejler muskelspændingerne, og hvis vi opløser disse, vil vores psykiske tilstand derfor også kunne heles.



## HVAD ER TRE?

**TRE er en metode** som, i modsætning til almindelig psykoterapi, tager udgangspunkt i kropsspændingerne for at opløse traumet. TRE består af 7 enkle, fysiske øvelser, som på en sikker og kontrolleret måde aktiverer kroppens naturlige refleksmekanismer, der får den til at ryste og vibrere. Derigennem slipper muskelspændinger, nervesystemet falder til ro, og kroppen og psyken kommer tilbage til deres naturlige balance - et enkelt og godt redskab til at bruge kroppens egne ressourcer til at afhjælpe følgerne af stress og traumatiske oplevelser.



**Teknikken er nem at lære**, og man vil efter kort tid kunne arbejde videre med den alene og dermed være uafhængig af en terapeut/fagperson. At metoden har fokus på kroppen betyder, at man *ikke* er optaget af, hvornår og hvorfor et traume er opstået.

**Vi udsættes dagligt for situationer**, som får os til at spænde op i kroppen. Derfor er det også gavnligt at fortsætte med øvelserne, og få rystet disse daglige spændinger af sig. Jo mere man laver dem, jo mere får man fat i andre og dybere muskelspændinger.

## PRAKTISKE INFORMATIONER

Workshoppen vil være en blanding af teori og praktiske øvelser. Efter denne dag vil du have lært øvelserne, så de fleste vil være i stand til at arbejde videre med dem selv.

På opfølgingsdagen bliver der mulighed for at blive korrigeret i øvelserne samt få svar på de spørgsmål, der kan være opstået, når man har udført dem alene.

**TID:** Torsdag den 23. marts kl. 10.00 – 16.00  
Opfølgning torsdag den 30. marts kl. 14.00 – ca. 17.00

**STED:** Alexandragade 4, 5000 Odense C, 4. Sal (kvisten)

**TILMELDING:** sofus@markus.dk eller tlf. 40275951

**PRIS:** Kr. 1.400,-, som overføres til konto: reg. 8117 konto 4850208 efter tilmeldingen.  
(Husk at skrive TRE og dit navn på overførslen).

Når du har tilmeldt dig, sender vi dig et tilmeldings- og et helbredsskema, som vi beder dig udfylde og sende tilbage. Hensigten med helbredsskemaet er, at vi kan tage højde for evt. nødvendige hensyn. Vi anbefaler ikke gravide at deltage.

Til kurset skal du have tøj på, du kan bevæge dig i. Medbring liggeunderlag og et lille tæppe. Du kan tage madpakke med til frokosten eller købe noget i de nærliggende butikker. Der vil dagen igennem være kaffe, te og frugt.

Har du spørgsmål til forløbet, er du velkommen til at ringe til os. Du kan også gå ind på hjemmeside [www.markus.dk](http://www.markus.dk) eller [www.sofusmarkus.dk](http://www.sofusmarkus.dk) og se mere.

### Om Colette Markus:



Jeg har siden 1992 haft egen praksis med individuel- og parterapi samt personaleudvikling og konflikthåndtering. Jeg har senere taget en coachuddannelse, og i 2009 tog jeg uddannelsen i TRE (stress- og traumebehandling), som er et fantastisk godt supplement til mine terapier. Efterhånden er TRE blevet en større og større del af mit virke. Bl.a. afholder jeg workshops og uddannelsesforløb i Danmark, men også i Mexico, Kurdistan (Irak) og Færøerne, hvor der er stort behov for den slags teknikker. Da pengene samtidig ofte er små disse steder, er en del af mit arbejde her frivilligt.

### Om Sofus Markus:



Jeg er tidligere uddannet og har arbejdet som programmør, men da jeg savnede mere medmenneskelig kontakt, begyndte jeg i år 2010 at se indad gennem meditation. Det førte til en beslutning om at arbejde med mennesker og at uddanne mig til både yoga- og meditationsinstruktør. I 2019 afsluttede jeg både en uddannelse som psykoterapeut og TRE provider. Til hverdag ser jeg klienter i egen klinik i Odense C. TRE er et godt supplement til min psykoterapi og et godt redskab, som man kan tage med sig hjem og bruge resten af livet.

## Kontakt:

### Colette Markus

Tlf. 2126 5257

Email: [colette@markus.dk](mailto:colette@markus.dk)

[www.markus.dk](http://www.markus.dk)

### Sofus Markus

Tlf. 4027 5951

Email: [sofus@markus.dk](mailto:sofus@markus.dk)

[www.sofusmarkus.dk](http://www.sofusmarkus.dk)