

INTROKURSUS I STRESS– OG TRAUME FORLØSENDE ØVELSER

2. marts med opfølgning 16. marts 2025



Malet af Kiki Suarez, Mexico, 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: Mandag den 2. marts 2026 kl. 10.00 – 16.00
Opfølgning mandag den 16. marts kl. 12.00 – ca. 15.00

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

TILMELDING: info@sofusmarkus.dk eller tlf. 40275951

PRIS: Kr. 1.500 kr. Betaling sker online ved tilmelding.
(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.

Har du spørgsmål til forløbet, er du velkommen til at ringe til os. Du kan også gå ind på hjemmeside www.tre-academy.com eller www.sofusmarkus.dk og se mere.

**Hvis du kan samle min. 6 personer, kan vi lave et specielt intro kursus til jer.
Kontakt os , så vi kan lave en aftale.**

Om Colette Galschiøt 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 terapeutiske forløb. Jeg har nu afviklet mine tereapier og laver udelukkende workshops og uddannelse i TRE. Gennem årene har jeg også afholdt workshops og uddannelsesforløb i Færøerne, i Mexico og i Kurdistan (Irak), 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 Galschiøt 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,

Kontakt:

Colette G. Markus
Tlf. 2126 5257
Email: colette@markus.dk
Www.tre-academy.com

Sofus G. Markus
Tlf. 4027 5951
Email: sofus@markus.dk
www.sofusmarkus.dk