



**Guide stress ud af kroppen  
Bliv TRE instruktør**



**Uddannelse i TRE stress og  
traumebehandling 2026**

Tegning af den mexicanske kunstner Kiki Suarez [www.kikimundo.net](http://www.kikimundo.net)

## HVAD ER TRE?

TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) er en metode udviklet af kropsterapeut David Bercei, der fokuserer på at frigøre stress og traumer, som sætter sig i kroppen og kan føre til kroniske tilstande og sygdom. Metoden involverer et øvelsesprogram, der er let at lære og effektivt både i forhold til stress og i forhold til traumatiske oplevelser. TRE kan bruges alene eller som supplement til andre terapiformer.

TRE består af 7 enkle øvelser, der aktiverer kroppens naturlige refleksmekanismer og frigiver muskelspændinger, så nervesystemet falder til ro. Vibrationerne føles ofte behagelige, og mange oplever en følelse af fred og velvære efter øvelserne. TRE kan bruges af alle, både professionelt og personligt.

## TRE-UDDANNELSEN

**Forløbet kvalificerer til** at lede andre sikkert gennem TRE-processen, både individuelt og i gruppe. Det kan også blot være en mulighed for dyberegående personlig heling. Der er tale om et internationalt uddannelsesformat, hvor alle vil tilegne sig de samme grundlæggende færdigheder, uanset hvor i verden uddannelsen foregår.

**Du bliver Certified TRE Provider**, som vi på dansk kan oversætte med Certificeret TRE-udbyder. Du vil erhverve dig et unikt værktøj, både personligt, relationelt og fagligt. Uddannelsen består af tre moduler, hvoraf to afholdes fysisk og ét online, hver med en varighed på to dage. Derudover inkluderer det personlig erfaring med TRE, praktik, konsultationer, online supervision, peergruppemøder og litteraturstudier – samlet cirka et år.

## UNDERVISERE



**Colette Galschiøt Markus MPF,**  
Psykoteraeut, Certificeret TRE  
træner



**Ulla Westlund** Fysioterapeut,  
Komplementær behandler,  
Certificeret TRE træner.

### TILKNYTTETE TRÆNERE OG ADVANCED PROVIDERS:

Vi har desuden flere trænere og advanced providers tilknyttet til at tage sig af de individuelle sessioner samt trænere fra Mexico og England, således at de studerende får mulighed for at møde andre indenfor metoden og blive inspireret af deres forskellige personlige tilgange til stoffet.

## PROGRAM

**MODUL 1:** 2 dages teoretisk og praktisk indføring.

Modul 1 vil omfatte:

- Stress- og traume-anatomi, -fysiologi og -neurologi, relevant for TRE · Forståelse af ryste/tremor -reaktionen · Indføring i den polyvagale teori · Forsvarsreaktioner af betydning for TRE · Strategier til at rumme stærke følelser (containment) og bevare jordforbindelsen · Introduktion til grundlæggende færdigheder for at arbejde med enkeltpersoner · Personlig erfaring med TRE og tremor

Modul 1 efterfølges af:

- Dagbogsnotering af mindst 40 TRE-erfaringer på egen hånd i uddannelsesforløbet · TRE-sessioner med en Advanced TRE Provider eller en TRE Certification Trainer (I alt 4 sessioner i hele uddannelsesforløbet) · Videreformidling af TRE til venner, bekendte og familie · Møde i peergruppe · Gruppe supervisionsdage

**MODUL 2:** 2-dages forløb. Med udgangspunkt i de foreløbige erfaringer fortsættes den teoretiske og praktiske undervisning.

Modul 2 vil omfatte:

- Fordybelse af modul 1-temaer · Debriefing af egne praksis- og undervisningserfaringer · Betydningen af fascier i TRE · TRE-modifikationer

Modul 2 efterfølges af:

- Dagbogsoptegnelser af egenproces fortsætter · Arbejde med individuelle klienter · Gruppesupervision fortsætter · 1 individuel supervision/evaluering · Møder i peergruppe · Herudover forventes obligatorisk litteratur studeret og gennemgået

**MODUL 3:** 2-dages forløb. Med udgangspunkt i de foreløbige erfaringer fortsættes den teoretiske og praktiske undervisning

Modul 3 vil omfatte:

- Fordybelse af modul 2-temaer · Debriefing af egne praksis- og undervisningserfaringer
- Grundlæggende TRE-interventioner · Fokus på dit eget praksis-, videns- og kompetenceområde · Gruppefokus · Opmærksomhed på etiske temaer

Modul 3 efterfølges af:

- Dagbogsoptegnelser af egenproces fortsætter · Arbejde med individuelle klienter · Undervise i TRE i grupper · Gruppesupervision fortsætter. Sammenlagt 6 supervisionsdage i hele uddannelsen, inkl. certificeringsdagen · 1 individuel supervision/evaluering · Møder i peergruppe · Herudover forventes obligatorisk litteratur studeret og gennemgået · Forud for certificering afholdes et personligt supervisions- og evalueringsmøde med gruppens TRE Certification Trainer. Der kan her evt. pålægges yderligere uddannelsesaktivitet før endelig certificering.

## STED, DATOER & TIDSPLAN:

**STED:** Odense og online undervisning.

### DATOER & TIDSPLAN:

Modul 1: 27.-28. februar 2026 - fysisk i Odense.

1. supervisionsdag: 27. marts 2026 - online.

Modul 2: 24.-25. april 2026 - online.

2. supervisionsdag: 22. maj 2026 - online.

3. supervisionsdag: 19. juni 2026 - online.

Modul 3: 28.-29. august 2026 - fysisk i Odense.

4. supervisionsdag: 9. oktober 2026 - online.

5. & 6. supervisionsdag/certificering: 13.-14. november 2026 - fysisk i Odense.

- Individuelle konsultationer og sessioner aftales separat. · Derudover skal påregnes tid og transport til peer- og øvegrupper. · Normalt er undervisningstiden kl. 10 – 17. · Noget af undervisningen vil foregå på zoom. · Der kan være enkelte tekster på engelsk. · Ændringer kan forekomme. · Det er obligatorisk at deltage i al undervisning.

## PRIS:

Den samlede pris udgør 24.000 kr.

Denne pris dækker alle 12 undervisnings- og supervisionsdage, de 4 individuelle TRE-sessioner og de 2 individuelle supervisioner/evalueringer.

Derudover skal man på regne udgifter til litteratur samt et administrationsgebyr (\$35) til TRE for All, som også giver adgang til TRE for All Learning Portal.

Individuelle sessioner, som ikke er afviklet inden uddannelsens ophør, samt evt. ekstra supervisioner, er ikke inkluderet.

Betalingen kan deles i 4 rater:

1. 6.000 kr. ved tilmelding
2. 6.000 kr. den 1. april 2026
3. 6.000 kr. den 1. juli 2026
4. 6.000 kr. den 1. oktober 2026

\* Ved tilmelding og betaling før 15. januar 2026 tilbydes 1.000 kr. rabat.

\* Ved betaling af hele beløbet samlet inden 15. januar 2026 gives yderligere 1.000 kr. rabat.

\* Rabat tilbydes endvidere til deltagere med nedsat indkomst.

\* Individuelle betalingsaftaler er mulige.

\* Uanset betalingsform er tilmelding bindende for hele forløbet. Alle indbetalinger til reg.nr. 5470, kontonr. 2018377.

## TILMELDING & YDERLIGERE INFORMATION:



[www.tre-academy.com](http://www.tre-academy.com)

[info@tre-academy.com](mailto:info@tre-academy.com)

Colette Markus Tel: +45 21265257

Ulla Westlund Tel: +45 40508711



TRE® denotes TRE®'s registered trademark. Dr. David Berceli holds the Copyright/©, Trademark and Service Mark (SM) for all TRE® training materials and the TRE® process. All rights to use is reserved and TRE® FOR ALL, Inc (TFA) (NGO) holds distribution rights. Also protected are: Trauma Release Process SM, Tension Release Process SM. TRE® website: [www.treglobal.org](http://www.treglobal.org)