

# GUIDE STRESS UD AF KROPPEN - BLIV TRE INDSTRUKTØR



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

**UDDANNELSE I TRE  
STRESS- & TRAUMEBEHANDLING  
2025— 2026**

## HVAD ER TRE?

**TRE står for Tension and Trauma Releasing Exercises** – på dansk: Spændings- og traumeforløsende øvelser. Der er tale om en nyskabende tilgang til stress- og traumebehandling, udviklet af den amerikanske kropsterapeut David Bercei. Metoden tager udgangspunkt i, at stress og traumer sætter sig i kroppen og dermed belaster organismen. Tilstanden kan blive kronisk. Herved forringes livskvaliteten, evnen til nærvær begrænses og sygdom kan opstå. Traditionel psykologisk og medicinsk behandling har i mange tilfælde vist sig utilstrækkelig, fordi kroppen ikke involveres. Det kan der imidlertid effektivt rådes bod på med et øvelsesprogram, som ovenikøbet er relativt let at lære.

**TRE har vist sig overordentlig effektivt** i utallige sammenhænge, lige fra det mere hverdagsagtige til behandling af de mest voldsomme hændelser. Metoden kan stå alene, eller kan være et særdeles anvendeligt supplement til anden form for terapi. David Bercei har selv med stor succes arbejdet med større befolkningsgrupper i områder ramt af krig eller naturkatastrofer. Her har metoden fungeret som et hjælp-til-selvhjælps-program.

**Vi har selv erfaring** med at behandle og undervise stress- og traumeramte enkeltpersoner og grupper i en lang række lande. Gennemgående er den umiddelbare effekt stærkt motiverende på deltageres lyst til at fortsætte programmet. Vi er overbeviste om det potentiale, der ligger i at udbrede kendskabet til denne tilgang til stress- og traumebehandling, ikke mindst sammenlignet med konventionelle metoder.

**TRE består af 7 enkle, fysiske øvelser**, som på en sikker måde aktiverer de naturlige refleksmekanismer, der får kroppen til at ryste og vibrere. Derigennem slipper muskelspændinger og nervesystemet falder til ro. Vibrationerne føles i almindelighed behagelige og lindrende. Efter at have udført øvelserne, beskriver mange en følelse af fred og velvære. Alle vil kunne have glæde af programmet, uanset om det er til brug i arbejdsmæssig eller personlig sammenhæng.

## 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 er bygget op omkring 2 moduler af tre dages varighed. Dertil kommer egen-erfaring med TRE, praktik, konsultationer, supervision, peergruppemøder og litteraturstudier – sammenlagt et forløb over et års tid.



## MODUL 1:

3 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 og grupper
- 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
- Første af i alt 6 supervisionsdage



## **MODUL 2:**

3-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
- Grundlæggende TRE-interventioner
- TRE-modifikationer
- Fokus på dit eget praksis-, videns- og kompetenceområde
- Gruppefokus
- Opmærksomhed på etiske temaer

### **Modul 2 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
- 2 individuelle supervisioner/evalueringer
- 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:** Alexandragade 4, Odense C

### **Modul 1: 3.—5. oktober 2025**

1. supervisionsdag: 14. november 2025

### **Modul 2: 9.—11. januar 2026**

2. supervisionsdag: 27. februar 2026

3. supervisionsdag: 28. marts 2026

4. supervisionsdag: 8. maj 2026

5. & 6. supervisionsdag/certificering: 12.—13. juni 2026

- Derudover skal påregnes tid og transport til peer- og øvegrupper.
- Normalt er undervisningstiden 10 – 17 (10– 16 sidste dag på 3-dagesmodulerne).
- Individuelle konsultationer og sessioner aftales separat.
- Noget af undervisningen vil kunne 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 kommer et administrationsgebyr (\$35) til TRE for All, som også giver adgang til TRE for All Learning Portal samt nødvendig litteratur.

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. september 2025
3. 6.000 kr. den 1. december 2025
4. 6.000 kr. den 1. marts 2026

\* Ved tilmelding og betaling før 15. juli 2025 tilbydes 1.000 kr. rabat.

\* Ved betaling af hele beløbet samlet inden 15. juli 2025 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.



## UNDERVISERE:



**Colette Galschiøt Markus MPF,**  
Psykokoterapeut, 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.

## TILMELDING & YDERLIGERE INFORMATION:

**Www.tre-academy.com, info@tre-academy.com**

**Colette Markus: Tel: +45 21265257**

**Ulla Westlund: Tel: +45 40508711**

