

EVEN VOORSTELLEN.....

Ik ben Reina Koelewijn en in mei 2009 heb ik na een omscholing mijn diploma [sportmassage](#) en aansluitend [blessurepreventie](#) gehaald. Van daaruit begon mijn leerproces eigenlijk pas echt.

Vanaf januari 2009 tot mei 2011 heb ik veel praktijk ervaring opgedaan bij voetbalvereniging SV Houten bij de verzorgen van de jongens van de A1. Per november 2009 ben ik voor mezelf gaan werken en had ik mijn praktijkruimte in sportschool Fitness-house Nieuwland en daarnaast in 2013 tot 2015 ook nog in Fysio Centrum Hoogland. En per 1 januari 2016 ben ik verhuisd naar een bijzonder fijne werkruimte in therapeutencentrum Qi.

Na sportmassage ben ik vrij snel in de [triggerpoint-therapie](#) beland. Dit gaf direct meer en positievere resultaten in mijn behandelingen. Zelf heb ik ook goede ervaring met het behandelen van mijn eigen triggerpoints. Ik heb altijd veel (chronische)klachten gehad en doordat ik leerde zelf mijn triggerpoints te behandelen zijn mijn klachten aanzienlijk afgenomen en sommige zelfs verdwenen. Maar sommige klachten bleven terugkomen, dus ik bleef door zoeken...

Zo heb ik nog diverse cursussen en opleidingen gevolgd, waaronder de [bindweefselmassage](#) in 2012. Ik herhaalde mijn [HBO-diploma medische vakken](#), daarna [dorntherapie](#) en [breussmassage](#) en begin 2016 startte ik de opleiding voor [Emmett-therapie full practitioner](#). De Emmett-techniek vormt nu eigenlijk de basis van mijn behandelingen, omdat het nagenoeg pijnloos is en snel zeer goede resultaten geeft. Ik werk inmiddels hiernaast ook met de [Emmett-therapie voor honden en andere kleine dieren](#). En heb ik mijn kennis uit diverse specialisaties, [soft laser fotontherapie](#) en [littekentherapie](#) toegevoegd aan mijn behandelingen.

Van 2016 tot 2019 heb ik de opleiding tot [TRE \(=Tension Releasing Exercises\) provider](#) gevolgd, een zelfhulp methode om spanning/stress te ontladen. Daarnaast heb ik de [Anusara yoga teacher training](#) afgrond in 2019 en daar tussendoor nog de de [Tom Bowen therapie](#) en blijf ik bezig mijn kennis nog te verbreden met een nieuwe opleiding [Melt instructor..](#)



PRIJZEN

TRE introductie:

(inclusief boekje en intakegesprek)

- individueel: € 80,00
- groep vanaf 3 personen: € 50,- p/p

TRE vervolg:

- individueel: € 60,00
- groep vanaf 3 personen: 30,- p/p

(inplannen groep: alleen mogelijk bij voldoende aanvraag)

Locatie:

Qi
Centrum voor therapie,training en welzijn
Amsterdamseweg 43A
3812 RP Amersfoort

voor een afspraak of informatie:

06-51918285

info@reinakoelewijn.nl

www.reinakoelewijn.nl

REINA KOELEWIJN

TRE
Tension Releasing Exercises

TRE (Tension Releasing Exercises) ontwikkeld door David Bercei

Wil je een zelfhulpmethode leren om spanning en stress te ontladen?

Dat kan met TRE!

Ja, ons lichaam kan gewoon stress en spanning ontladen!

We zijn het alleen verleerd...

...met behulp van TRE activeer je je **natuurlijke ontladingsmechanisme**.

Trauma, stress en spanning veroorzaakt:

- het vrijkomen van stresshormonen: cortisol en adrenaline
- hierdoor ontstaat spierspanning: nodig om te kunnen vechten en/of vluchten
- en het zenuwstelsel komt in een verhoogde paraatheid:
 - van rust/herstel (= parasympatisch)
 - naar sympatisch (= activatie en vecht/ vluchtmodes)

Deze reacties hebben in een traumatische of stressvolle situatie een **zinvolle functie**, namelijk om het lichaam te **beschermen en te zorgen dat we kunnen overleven**. Het probleem is vaak dat als die stressvolle periode voorbij is we niet helemaal goed terug naar een normale modus komen waarin er in het zenuwstelsel een natuurlijke balans is tussen rust/herstel en activatie.

Als deze toestand aanhoud is het stresssysteem wat in werking is gezet dus niet meer functioneel.

De aanvoer van stress hormonen, spierspanning en verhoogde activatie van het

zenuwstelsel wordt dan chronisch, waardoor ontwikkeling van fysieke pijn en spanning kan ontstaan en buiten dat kost het ook nog eens enorm veel energie om dat hele systeem draaiende te houden wat weer vermoeidheid kan veroorzaken.

Ons lichaam is ontworpen om na een stressmoment de aanvoer van stress

hormonen omlaag te brengen, spierspanning te ontladen en naar een normale (spier)spanning terug te keren en het zenuwstelsel weer tot rust te brengen. Deze ontlading wordt aangestuurd door het zenuwstelsel en de hersenstam. Het (onbewuste deel van het) lichaam moet voelen dat het weer veilig is.

De spanning en spiersamentrekkingen kunnen nu weer losgelaten worden en het lichaam kan terugkeren naar een normale staat en spierspanning.

Maar vaak lukt het ons niet om naar een normaal ontspannen staat terug te komen. We zijn het ontladen verleerd, mentaal (neocortex) willen we graag overal controle over houden en ook omdat we ons vaak "zwak" voelen als we "trillen/shaken".

Hierdoor is bij veel mensen het vermogen om spanning te ontladen onderdrukt geraakt.

TRE helpt ons om dit natuurlijke proces weer te activeren en doorbreekt de

vicieuze cirkel van stress hormonen, spierspanning en activering van het zenuwstelsel die is ontstaan. Het lichaam krijgt het signaal dat het veilig is en zowel spierspanning als overtollige (stress) hormonen nemen hierdoor af.

Het voordeel van TRE is dat je je verhaal niet hoeft te vertellen, zo is er ook minder kans op herbeleving van b.v. trauma.

In een TRE sessie leer je oefeningen die het al bestaande ontladings mechanisme in je lichaam weer activeren en daarbij ook hoe je heel bewust naar je lichaam moet luisteren, zodat je weet waarmee je bezig bent, je niet over je eigen grenzen gaat en op een **veilige** manier je stress kunt ontladen.

TRE kan je in een groepsessies leren of individueel.

Ik werk meestal individueel, maar soms ook met kleine groepjes (3-4), zodat een goede persoonlijke begeleiding en aandacht mogelijk is.

Je kan zelf voelen wat het prettigst voor je voelt, maar in sommige gevallen kan het noodzakelijk zijn om individuelesessies te volgen. Of dit nodig is bepalen we samen aan de hand van je intake formulier.

Meestal kan je in 4 tot 6 sessies leren om zelfstandig TRE toe te gaan passen.

Het blijft natuurlijk maatwerk en dit is dus niet voor iedereen hetzelfde. Maar over het algemeen kan je na 4-6 sessies wel zelf aan de slag. Het blijft wel goed om af en toe nog eens een (groeps)sessie te volgen om te kijken of je het nog wel op de juiste manier doet, je nog verdieping kan vinden in je sessies en met mijn hulp nog andere manieren kan ontdekken om de ontlading te activeren. Bovendien is de uitwisseling in de groep vaak ook erg motiverend.

Mocht je nog vragen hebben dan hoor ik dat graag:

06-51918285

info@reinakoelewijn.nl

www.reinakoelewijn.nl