

Tension Release and Meditation Program (TRMP)

Das Tension Release and Meditation Program (TRMP) ist ein außergewöhnliches und sehr intensives körperlich-mentales Verfahren. Es dient dem Abbau oberflächlicher bis tief sitzender emotional-körperlicher Spannungen. Es hilft dabei, tief verankerte Blockaden zu lösen und zu durchbrechen, um eine tiefe Verbundenheit zu unserem Kern und unseren Gefühlen herzustellen. Es ist gleichzeitig ein Dekonditionierungsprogramm gegen bewusste und unbewusste frühe Prägungen und Glaubenssätze (zum Beispiel „du darfst nicht laut sein“, „sei nicht wild“, „sei brav“, „sei nie aggressiv“ usw.). Das Verfahren unterstützt auch dabei, Spannungen aus unverarbeiteten traumatischen Situationen oder Konflikten aufzuspüren, zu bearbeiten und zu lösen.

Im TRMP gibt es eine Abfolge unterschiedlicher Phasen, wobei die Schwerpunkte in den Phasen wechseln, aber auch fließend ineinander übergehen (Atmen, Bewegen, Dehnen, Intuitives Bewegen, Intensives/Chaotisches Atmen, Schütteln, Willkürliche/Unwillkürliche Bewegungen/Vokalisieren, Schreien, Impulsiver Ausdruck, Ausdruck von Aggressivität und Energie/Lebensfreude, Ruhephase und Meditation).

Grob lässt sich die Struktur in 3 Phasen aufteilen (Phase 1: ruhig, intuitiv, aktivierend – Phase 2: dynamisch, wild impulsiv, tranceartig – Phase 3: ruhig, meditativ, still). Der Prozess lässt bei grober Grundstruktur viel individuellen Spiel- und Erfahrungsraum zu und ist ein sehr individueller Prozess, der mit der eigenen Persönlichkeit verbunden ist. Das TRMP ist mit seiner körperbezogenen Seite positiv komplementär zum vorwiegend verbalen Ansatz der Einzel- und Gruppentherapie und entfaltet immer wieder eine verblüffend positive Wirkung auf viele Teilnehmer.

Inhalt des Programms

- Meditation
- Körperarbeit
- Dehnen & Bewegen
- Vokalisationen
- Rhythmik & intensive freie Bewegung
- emotionaler Ausdruck
- Trancezustände
- Atemarbeit
- Reflexion

Auswirkungen

- tiefe Entspannung
- Lösen emotionaler Blockaden
- Zugang zu den eigenen Emotionen
- innere Freiheit – Dekonditionierung
- Selbsterfahrung und -erkenntnis
- vertiefte, entspannte Atmung
- mehr Lebensfreude und -energie
- mehr Selbstbewusstsein

Organisatorisches

Das Programm findet aktuell einmal im Monat statt:
Freitag, 08.30- 09.30 Uhr; Ziwago, Stadtrade 18, Kiel
Kosten: 25,- Euro/ermäßigt 15,- Euro; ab einer Teilnahme an 5 Terminen ist der 6. Termin kostenlos.

Anmeldung

per Email oder Telefon bei Kerstin Gerneth:
Mail: praxis@primaertherapie-kiel.de
Telefon: 0431 2209934
oder persönlich in der Praxis bei Fabian Becker.

Termine 2025

07. Februar
14. März
11. April
09. Mai
13. Juni
11. Juli
08. August
12. September
10. Oktober
14. November
12. Dezember