

Ontek de magie van ademwerk en unieke lichaamsgerichte therapie

BRTT® & TRB® helpen opgeslagen stress, spanning en trauma op een zachte, lichaamsgerichte manier los te laten.



Wat is BRTT®?

BRTT® is een krachtig lichaamsgericht proces dat onder deskundige begeleiding trauma, heftige gebeurtenissen en opgeslagen stress in het lichaam helpt bevrijden. Via adem, beweging en gerichte technieken wordt het lichaam uitgenodigd om diep opgeslagen spanning los te laten.

Deze therapie werkt diep door op het zenuwstelsel, het lichaamsgeheugen en de psoas – ook wel de spier van de ziel genoemd. Zo ontstaat ruimte voor ontlasting, herstel en innerlijke rust.

Hoe werkt het?

1



Lichaamsgeheugen

Onverwerkte stress en trauma kunnen zich opslaan in spieren, fascia en zenuwstelsel.

2



Ontlading

BRTT® nodigt het lichaam uit om spanning, energie en emoties veilig te ontladen.

3



Regulatie

Hierdoor kalmeert het zenuwstelsel en krijgt het lichaam opnieuw ruimte om te herstellen.

4



Innerlijke bevrijding

Je maakt stap voor stap de weg vrij naar meer veerkracht, rust en vrijheid.

Fight – Flight – Freeze

Bij dreiging activeert het lichaam automatisch de vecht-, vlucht- of freeze-reactie. Wanneer die stressrespons niet volledig kan worden afgewerkt, blijft spanning in het lichaam opgeslagen.

Dieren ontladen dit vaak spontaan door te schudden of trillen. Mensen verliezen dat natuurlijke vermogen vaker. BRTT® helpt het zenuwstelsel opnieuw ontladen en resetten.



FIGHT
vechten



FLIGHT
vluchten



FREEZE
bevrozen

BRTT® & TRB®: een gecombineerde aanpak



BRTT®

Richt zich op het lichaam en het zenuwstelsel en helpt opgeslagen trauma en stress bevrijden.

TRB®

Gaat dieper in op het ontladen van spanningen en emoties en ondersteunt emotionele bevrijding.



Samen vormen ze een complete route naar heling, zelfontdekking en een hernieuwde innerlijke vrijheid.

Mogelijke effecten

- ✓ Heling van trauma
- ✓ Verminderen van burn-outsymptomen en depressie
- ✓ Verbetering van energie en uithoudingsvermogen
- ✓ Vermindering van lichamelijke klachten
- ✓ Verlichting van stress
- ✓ Verbetering van slaapkwaliteit
- ✓ Loslaten van beklemmende emoties en gebeurtenissen
- ✓ Versterking van veerkracht
- ✓ Vermindering van angst en fobieën

- ✓ Ontspanning van de bekkenbodem
- ✓ Verbetering van het libido
- ✓ Vermindering van symptomen van PTSS
- ✓ Verhoogde flexibiliteit
- ✓ Bevrijding van (plaatsvervangend) trauma
- ✓ Vermindering van emotionele reacties
- ✓ Bevordering van een diepere ademhaling
- ✓ Verlichting van chronische aandoeningen



Gina Peeters is sinds 2026 facilitator BRTT® & TRB®. Vanuit haar passie voor lichaamsgericht werken begeleidt ze mensen naar meer ontspanning, herstel en innerlijke rust. Meer info? Mail naar gina@ginapeeters-coach.com of surf naar innerjourney.nl, de stichting achter BRTT® & TRB®.

