

Trager® Workshop 22. Februar 2014

Trager – Was ist das?

Der Arzt Milton Trager hat eine sanfte Form der Körperarbeit entwickelt, die sich Trager Psychophysische Integration und Mentastic nennt.

Im aktiven Teil können Sie lernen, wie Sie sich bewusster, freier und leichter bewegen (Mentastic). Im passiven Teil wird der Körper durch sanfte manuelle Impulse in rhythmisch-fließende Bewegungen und Schwingungen versetzt.

Trager wird weltweit in 28 Ländern praktiziert und unterrichtet.

Mehr Informationen finden Sie unter www.trager.de



Leitung

Jessica Leicher

Trager Intro Leaderin
Familienrat Trainerin
Ernährungsberaterin

Der Kurs ist für jeden geeignet, der die Aufmerksamkeit vom Außen in das Innere des Körpers nehmen möchte.

Besonders sind Menschen angesprochen, die bereits Erfahrung in der Körperarbeit haben und mit den Trager Qualitäten ihre Arbeit und ihr Leben erleichtern und bereichern möchten.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit mehr über die Trager Methode zu erfahren und kann auch der erste Baustein der Trager Ausbildung sein.

Kursinhalte:

- Machen Sie sich mit den grundlegenden Prinzipien der Trager-Körperarbeit vertraut
- Lernen Sie in einer kleinen, sicheren Gruppe Ihren Körper in seiner Bewegung leicht wahrzunehmen
- Lernen Sie mit Schmerzen und Verspannungen freundlich umzugehen
- Erfahren Sie nützliche Anregungen für freie und leichte Bewegungen im Alltag oder bei sportlichen Aktivitäten

Informationen

Veranstaltungsort

Gautinger Sportclub
Leutstettener Str. 50
82131 Gauting

Datum & Uhrzeit

Samstag, 22.02.2014, 10 Uhr – 18 Uhr

Kosten

€ 90,- für 8 Stunden Workshop ohne Verpflegung

Anmeldung

per E-Mail jessica.leicher@trager.de oder telefonisch: 089 / 550 509 33

Anmeldeschluss

15. Februar 2014

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und Neugier

Kontaktdaten

Jessica Leicher
Leutstettener Str. 44, 82131 Gauting
Tel.: 089 / 550 509 33
Mobil: 0170 / 580 045 0

info@jessica-leicher.de
www.jessica-leicher.de