



Bleiben Sie in Bewegung  
– leicht und entspannt

| **Trager-Walk am 26.09.2015**

| **Trager-Impuls-Tag am 27.09.2015**

**Sie wünschen sich...**

...Schwung, Schmerzfreiheit und Beweglichkeit  
...mentale Stärke für Alltag oder Sport

**Sie arbeiten...**

...sitzend oder stehend  
...pädagogisch oder heilend  
...oder sind Eltern, Sportler oder Nichtsportler

**Sie bekommen bei mir...**

...Prinzipien der Trager Körperarbeit  
...Experimentieren mit Bewegungen  
...Einzel – und Paarsequenzen

**Was ist Trager?**

Dr. Milton Trager entwickelte eine ganzheitliche Körperarbeit. Trager® wird in der Prävention, Reha oder bei Schmerzen eingesetzt.

Die besondere Berührungsgüte fördert die Selbstheilungskräfte.

Mehr Informationen unter:  
[www.trager.de](http://www.trager.de)

**Trager-Walk:** 26. September 2015 16.00 – 17.30 Uhr  
Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain

**Trager-Impuls-Tag:** 27. September 2015 10.00 – 16.00 Uhr  
HP Praxis Silvia Ehl, Christburgerstraße 54, Berlin

**Kosten:** Trager-Walk: € 5,-  
Trager-Impuls-Tag: € 99,-  
Kombipaket: € 90,- (Sie sparen 14€)

**Veranstalterin und  
Anmeldung:** Jessica Leicher  
Trager Praktikerin, Intro Leader  
[www.jessica-leicher.de](http://www.jessica-leicher.de)