



Bleiben Sie in Bewegung
- leicht und entspannt

| **Trager-Walk am 01.10.2015**

| **Trager-Impuls-Tag am 03.10.2015**

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

Trager-Walk: 01. Oktober 2015 18.00 – 19.30 Uhr
Bahnhof Dammtor (Planten un Blomen Park)

Trager-Impuls-Tag: 03. Oktober 2015 10.00 – 16.00 Uhr
Consensa, Sankt Pauli Fischmarkt 20, Hamburg

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