



# Leich(t)er durchs Leben gehen!

Der TRAGER-Walk – was bedeutet das?

Die TRAGER Arbeit ist nicht begrenzt auf einen Raum mit einer Massageliege, nein, sie kann wunderbar in den Alltag integriert werden und überall angewendet werden. Egal ob am Strand, in der Stadt, im Wald, am Bahnhof oder wo Sie sich befinden.

Vielleicht kennen Sie das, Sie stehen bei einem Empfang und merken wie das Stehen anstrengend wird. Sie betrachten Bilder in einem Museum, bekommen Rückenschmerzen. Sie warten auf Ihren Abflug am Flughafen und haben Zeit.

Genau für diese Alltagssituationen ist der Trager-Walk gedacht. Sie bekommen viele Ideen und Anregungen, damit Sie in Zukunft in vielen Situationen gestärkt sind. Alles was Sie dabei erlebt und gefühlt haben, können Sie in Ihren Alltag einbauen.

Also nehmen Sie sich ca. 1 ½ Stunden Zeit und entdecken Sie was Sie Gutes für sich tun können.

Folgende Termine stehen zur Verfügung:

## München

24.06.2015 18.30 – 20.00 Uhr

08.07.2015 18.30 – 20.00 Uhr

23.07.2015 18.30 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Odeonsplatz, Eingang zum Hofgarten, rechte Seite (Weg zum Herkulesaal)

Netzwerken: Anschließend können wir bei Bedarf noch gemeinsam etwas trinken gehen.

## Berlin

26.09.2015 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt: Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain  
Ein genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.  
Anmeldung wünschenswert, wegen dem Treffpunkt.

Aktionen: Impulstag 27.09.2015 nur mit Anmeldung! Infos finden Sie hier

## Hamburg

01.10.2015 18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt Bahnhof Dammtor (Parkplatz bei Eingang zu Pflanzen und Blumen Park)  
Anmeldung wünschenswert wegen dem Treffpunkt.

Aktionen: Impulstag 3.10.2015 nur mit Anmeldung! Infos finden Sie hier

Wer kommt, schaut euch kurz mein Bild an, dann wisst ihr wie ich aussehe. Ich werde ein Schild mitbringen. Gerne kannst du mir vorab Bescheid geben, dass du kommst. Wem es gefallen hat, kann mir als Dankeschön € 5.- geben.

Jessica Leicher, Leutstettener Strasse 44, 82131 Gauting  
Tel. 089/55 05 09 33 Mobil 0170/5800450  
Mail: [info@jessica-leicher.de](mailto:info@jessica-leicher.de) HP: [www.jessica-leicher.de](http://www.jessica-leicher.de)