



Praxis für **TRAGER®**

Körper-und
Bewegungswahrnehmung

Susanne Huth

Saarbrückerstr. 78
66130 Saarbrücken

Tel. 0681-390 64 58
www.susanne-huth.com

TRAGER® Intro

Einführungsworkshop in die TRAGER-Methode

Wir lernen die **Grundprinzipien** von TRAGER kennen: „Wie bewege ich mich freier, leichter und müheloser ?

Wir spielen mit **Mentastics** (Fühlen-Wahrnehmen-Ankommen durch einfache ,formlose, leichte Bewegungen, die geleitet werden durch innere Bilder).

Wir erforschen **Berührungsqualitäten**

Demonstration der Tischarbeit

Ausprobieren kleinerer spezifischer Bewegungsabläufe mit Partner am Tisch

Der Workshop ist besonders geeignet für alle Menschen mit therapeutischen, pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Berufen, möchte aber auch grundsätzlich alle Menschen ansprechen, die lernen möchten, ihren eigenen Körper genauer zu spüren oder die sich einfach freier fühlen und beweglicher sein möchten.

Der Workshop ist auch als Grundlage nötig, falls Interesse an einer Ausbildung zur TRAGER-Praktikerin/-Praktiker besteht.

Sonntag, 19. Januar 2020

10:00 bis 16:45 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 h)

Kosten: 110,-€