

TRAGER® - Die Ganzheitliche Körpertherapie zum Kennenlernen

Der TRAGER® Einführungskurs ist für all jene Menschen geeignet, die in therapeutischen, pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Berufen tätig sind und ihr Spektrum erweitern oder sich ein weiteres, berufliches Standbein aufbauen möchten.

Die praktischen Übungen der Körper- und Bewegungswahrnehmung und achtsamer Berührungsarbeit, ist eine Einladung uns tiefer und neu zu spüren, unsere einzigartige Körperarchitektur spielerisch zu begreifen und durch erlebte Anatomie, eine freiere und mühelose Aufrichtung und Bewegungs-Flow im Alltag zu erfahren.

„Was könnte leichter und freier sein? “ ist das Leitmotiv von [Dr. Milton Trager](#), der die Methode entwickelt hat und die eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bewirkt und den freien Bewegungsfluss und Selbstaussdruck fördert.

Wir lernen im Seminar die [Grundprinzipien von TRAGER](#) kennen.

- Mühelosigkeit – das Spiel mit dem Körpergewicht
- Freifließende Bewegungen werden durch innere Bilder (Imaginationen) wirksam unterstützt
- Fühlen – Wahrnehmen – Ankommen in der eigenen Mitte
- Partnerübungen, sanfte Berührung und inneres Fragen
- Demonstration der Tischarbeit
- Geben und Empfangen kleinerer Bewegungs- und Berührungs-Sequenzen in der Tischarbeit

Es sind alle Menschen eingeladen, die Lust und Freude haben, etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren! Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Termine: jeweils von 09-17:00 Uhr

- 11. Februar 23 „Was trägt mich? Wache Füße, dynamischer Beckenboden“
- 17. Juni 23 „Tanzende Wirbelsäule, lebendiger Brustkorb“
- 26. August 23 „Entspannte Schultern - gelöster Nacken“

Dieser TRAGER® Einführungstag dient auch als Grundlage für die Teilnahme an der [TRAGER® Ausbildung](#). Deine Fragen werden beantwortet und du bekommst Informationen zum Ausbildungsverlauf.

Zielgruppe

Nur für Heilpraktiker und Heilpraktikeranwärter

Kursort

Freie Heilpraktiker e.V.
Benrather Schlossallee 49-53
40587 Düsseldorf

Kursgebühr

Preis: 160,00 €

Mitgliederpreis: 120,00 €

Anmeldelink

<https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/seminare?id=948&sid=40>