

# **Die Wieder-Entdeckung der Leichtigkeit**

**Wir berühren den Körper und erreichen  
den Geist**

Tagesworkshop am 08.02.25  
im Freiraum Donauwörth



## Die Wieder-Entdeckung der Leichtigkeit

Wir berühren den Körper und erreichen den Geist

Die Psychophysische Intergration nach Dr. M.Trager ist ein einfacher und wirkungsvoller körpertherapeutischer Ansatz, um bewusster und achtsamer mit sich in einen freundlichen Kontakt zu kommen.

Zur Anwendung kommt einerseits eine manuelle Behandlung, die es ermöglicht, die eigene Beweglichkeit freier und müheloser zu erleben. Individuelle meditative Bewegungsübungen (sog. Mentastics) helfen zusätzlich dabei, die positive Körpererfahrung bewusster wahrzunehmen.

Im Fokus der Aufmerksamkeit stehen dabei Qualitäten wie Leichtigkeit, Weichheit, elastische Bewegung, mühelose Aufrichtung und Gelassenheit.

Je freier und leichter wir unsere Bewegungen erfahren und je bewusster wir dies wahrnehmen, desto lebendiger fühlen wir uns. Dieses Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit kann unser ganzes Sein erfassen und zutiefst erfüllen.

Geleitet von offenen Fragen nach Leichtigkeit und Freiheit in der Bewegung sowie Weichheit und Verbundenheit in der Berührung werden wir uns an diesem Tag damit befassen: unseren eigenen Körper achtsam wahrzunehmen in meditativer Präsenz achtsame Berührung im Miteinander zu üben

praktische Grundlagen und erste „Griffe“ einer Trager-Behandlung kennenzulernen.

**Leitung:** Heike Fries-Oberhofer  
Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Masseurin

**Ort:** Freiraum Donauwörth, Weidenweg 3

**Termin:** Samstag, 08. Februar 2025, 10 bis 17 Uhr

**Kosten:** 85 €

**Anmeldung:** [freiraumdon@gmx.de](mailto:freiraumdon@gmx.de) oder Mobil: 0174 5151223