



Herzlich Willkommen zum TRAGER® Intro

Entdecke die Leichtigkeit des Seins

Ein Wohlfühltag für dich voller Körperwahrnehmung, sanfter Bewegung und achtsamer Berührung. Der TRAGER® Einführungskurs richtet sich an Menschen aus therapeutischen, pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Berufen sowie an alle, die ihre Kompetenzen erweitern oder sich beruflich neu orientieren möchten.

Durch praktische Übungen zur Körper- und Bewegungswahrnehmung sowie achtsame Berührungsarbeit lernst du, dich neu zu spüren, deine Körperarchitektur spielerisch zu begreifen und durch erlebte Anatomie eine freiere, mühelose Aufrichtung sowie Bewegungsfluss im Alltag zu erfahren.

Im TRAGER® Intro lernst du die Grundprinzipien der TRAGER® Körperarbeit kennen:

- Mühelosigkeit – das Spiel mit den Körpergewichten
- Freifließende Bewegungen, unterstützt durch innere Bilder
- Fühlen – Wahrnehmen – Ankommen in der eigenen Mitte
- Partnerübungen, sanfte Berührung und inneres Fragen – „Was wäre leichter?“
- Demonstration der Tischarbeit
- Geben und Empfangen kleinerer Bewegungs- und Berührungssequenzen in der Tischarbeit

Kursdetails:

Datum: 18. Mai 2025 | 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: ManuYoga Studio, Kapfenburgstr. 40A, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Kursleitung: Petra Feldbinder (TRAGER® Instruktoren & Heilpraktikerin)

Webseite: petrafeldbinder.de/trager

Kursorganisation & Anmeldung: Sabine Regaard (TRAGER® Praktikerin)

Webseite: trager-stuttgart.de

E-Mail: kontakt@trager-stuttgart.de

Telefon: 0711-50496770

Kursgebühr: 130 €

Dieser Einführungskurs dient auch als Grundlage für die Teilnahme an der TRAGER® Ausbildung.

Mehr über die Methode:

- trager.de/was-ist-trager/methoden-und-prinzipien
- petrafeldbinder.de/trager/#prinzipien