



Hinter der Entspannung liegt der Frieden.

Dr. Milton Trager

Der TRAGER® Einführungskurs

richtet sich an alle Menschen, die diesen
sanften und zugleich tief wirkungsvollen Ansatz
achtsamer Körperarbeit kennenlernen möchten:
zur Selbstfürsorge, als Erweiterung des eigenen
professionellen Vorgehens, für pflegende
Angehörige, Eltern, Bodyworker, Hebammen,
Physiotherapeuten, Pädagogen, etc.

www.trager-stuttgart.de

TRAGER® Einführungskurs

Entdecke die Leichtigkeit des Seins

Ein Wohlfühltag voller Körperwahrnehmung,
sanfter Bewegung und achtsamer Berührung.

Wie würde es sich anfühlen

- ... wenn unsere Wirbelsäule mühelos aufgerichtet ist
und bei jedem Schritt frei mitschwingen kann?
- ... wenn unser Kopf wie eine Seerosenblüte vom Wasser
sanft getragen würde?
- ... wenn wir ganz entspannt im achtsamen Kontakt mit
uns selbst und anderen sind?

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

- Mühelosigkeit – das Spiel mit den Körpergewichten
- Freifließende Bewegungen, unterstützt durch innere Bilder
- Berührungsqualität: achtsam, sanft und schmerzfrei
- Umfassende Präsenz: Ankommen bei sich und mit Anderen
- Recall: Erinnern der neuen, freieren Bewegungsabläufe im Alltag

KURSDetails:

DATUM: 18. Oktober 2025 | 10:00 – 18:00 Uhr

ORT: ManuYoga Studio, 70469 Stuttgart-Feuerbach

KURSLEITUNG: Sabine Regaard (TRAGER® Praktikerin, Introductory Workshop Leader)

ANMELDUNG: kontakt@trager-stuttgart.de | 0711-50496770

KURSGEBÜHR: 130 €



Weitere Infos findest du unter:

www.trager-stuttgart.de/workshops



leicht & stimmig in Bewegung
Sabine Regaard