

Die Kunst zu fühlen
Trager® und body mind centering®
mit Ingrid Hörlezeder



Dr. Milton Trager war fasziniert vom Fühlen des Gewebes und hat mit Muskeln, Faszien und Gelenken gespielt, um Freiheit und Leichtigkeit im Körper zu erlangen.

Bonie Bainbridge Cohen hat zur selben Zeit mit verschiedenen Berührungsqualitäten experimentiert und dabei Zugang zum „mind“ – übersetzt etwa „Geist“ – der einzelnen Körpersysteme erhalten (**Body-Mind Centering®**).

In diesem Kurs lernst du zu lauschen, in das Gewebe hineinzuhören und dabei entdeckst du, dass sich Faszien anders anfühlen als Organe oder Muskeln und du darfst mit diesen Qualitäten zu spielen.



Kursleitung: **Mag. Ingrid Hörlezeder MA**
Instruktorin | Tutorin | Supervisorin |

Kursort: Lindau am Bodensee
Datum: 12.09.2026 10 bis 17 Uhr
Kosten: € 130,00
Info: Klara Bischof
Anmeldung: klara.agathe@gmx.de
+49 (0)16278618
Anmeldeschluss: 30.06.2026

PS: Tutorials, Sitzungen und Coachings mit Ingrid sind am 11.09.2026 und am 13.09.2026 möglich.