

Workshop zum Kennenlernen der TRAGER-Methode

Über gefühlte Bewegung die eigene Leichtigkeit wieder zu entdecken, wie wäre das?
Und dieser freiere Zustand ist über eine einfache Frage zu erreichen. Was wäre leichter?
Mir bereitet dieser Prozess des inneren Fragens seit über 30 Jahren große Freude und ich möchte gerne diese bereichernde Fähigkeit an Sie weitergeben.



Wir werden an diesem Tag

- ~ MENTASTICS für uns selbst anwenden lernen (gefühlte Bewegungen mit inneren Fragen)
- ~ Berührungen mit den TRAGER-Prinzipien erfahren (die auch auf andere Methoden angewandt werden können)
- ~ absichtslose Zugewandtheit und Einfühlsamkeit erleben mit Übungspartnern in der Gruppe
- ~ und uns Rückmeldung geben über die individuellen Entdeckungen.

Auch wenn Sie vielleicht schon mal an einem TRAGER-Intro gemacht haben, kann eine wiederholte Teilnahme interessant und vertiefend sein.

Ich freue mich, Sie im Workshop kennenzulernen.

Weitere Infos unter www.trager-erlangen.de und www.trager.de

Datum: Samstag, 11.07.2026, 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Freiraum, Loewenichstraße 35, 91054 Erlangen

Kursleitung: Martin Heigl, zertifizierter TRAGER Instruktor

Kursgebühr: 130 EUR

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Laken, Decke, Verpflegung für die Mittagspause

Alle Infos zur Anmeldung finden Sie auf der zweiten Seite.



Anmeldung zum TRAGER-Intro

Für Ihre Anmeldung schicken Sie bitte den ausgefüllten und unterschriebenen Talon per Post zu oder per Mail (Foto oder Scan) an Kursorganisatorin Regina Richter
Die Kursgebühr in Höhe von 130 EUR überweisen Sie bitte auf folgendes Konto.
Damit ist Ihr Platz im Intro sicher und Ihre Anmeldung verbindlich.

Konto: Regina Richter, Sparkasse Erlangen, IBAN: DE29 7635 0000 0000 2642 86

Kontakt Kursorganisation: Regina Richter, Schronfeld 79, 91054 Erlangen, regina.richter@trager.de, 015731718961

Anmeldung zum TRAGER-Intro am 11.07.2026 in Erlangen

Name _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Die Kursgebühr habe ich überwiesen

Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, eigenverantwortlich teilzunehmen und meine Arbeit nicht als TRAGER zu bezeichnen, bevor ich die Ausbildung zum TRAGER-Praktiker abgeschlossen habe.

Unterschrift: _____