



# 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 Therapeut:innen, Bodyworker, pflegende Angehörige, Eltern, Hebammen, Pädagog:innen, etc.

[www.trager-stuttgart.de](http://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:** 10. Oktober 2026 | 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](http://www.trager-stuttgart.de/workshops)



TRAGER® PRAXIS

leicht & stimmig in Bewegung  
Sabine Regaard