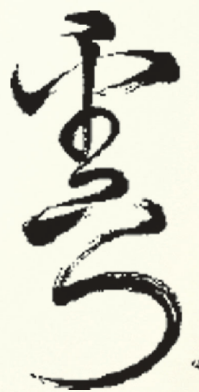


„Ich fühle mich wie eine tanzende Wolke“, sagte Al Huang, ein Tai Chi Meister nach einer Sitzung von Dr. Milton Trager und bedankte sich mit der Kalligraphie einer tanzenden Wolke: Sie ist heute das Logo von Trager® International.



# Trager®-Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung

Sich leichter und freier bewegen

Die Trager®-Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung ist eine sanfte Körperarbeit die vom amerik. Arzt Dr. Milton Trager (1908 – 1997) in den USA entwickelt wurde.

## Trager® – ein Weg der bewussten Körperwahrnehmung

Es gibt eine leichtere Art zu Sein. Als Kind war Sie Ihnen ganz selbstverständlich zu eigen. TRAGER® hilft Ihnen, diese mühelose, leichte und doch kraftvolle Lebensart wieder zu entdecken.

## Was geschieht in einer Trager®-Sitzung?

Sie liegen bequem auf einer weichen Liege. Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Beine und das Becken werden in Ihrem eigenen Rhythmus sanft gerollt, gedehnt, gewiegt und geschwungen. Jede Bewegung, jede Berührung kann vermitteln, wie frei Ihr Körper sein kann.

Feine Wellenbewegungen durchlaufen Ihren Körper; es entsteht ein Gefühl von Ge-

borgenheit und Vertrauen. Alte Spannungen schmelzen und Sie können zu Ihrem ursprünglichen, freien Bewegungsfluss zurückfinden.

Über die klare und einfühlsame Berührung und das

passive Bewegtwerden erfährt Ihr Körper neue Sinneindrücke wie Weite, Leichtigkeit und Weichheit, die als Information im Zentralnervensystem gespeichert werden, und von dort jederzeit wieder abrufbar sind.

### Info-Box:

#### Trager® fördert:

- Gelassenheit
- Beweglichkeit
- Entspannung und Präsenz
- Heilungsprozesse
- Erleichterung bei Bewegungsbeeinträchtigung

#### Trager® unterstützt Sie bei:

- Stressbedingten Beschwerden z.B. Innere Unruhe
- Überlastung der Wirbelsäule
- Vegetativen Störungen z.B. Schlafstörungen
- Burn out, Erschöpfungszustände
- Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen

#### Trager® ist Gesundheitsvorsorge

In den letzten Jahren hat sich glücklicherweise ein Umdenken eingestellt, das weite Bereiche im Gesundheitswesen erfasst. Eigenverantwortung und Selbstheilung rücken wieder ins Bewusstsein der Menschen.

#### Trager® – eine Methode für Sie?

Die Trager®-Arbeit eignet sich für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit suchen, u.a. auch für Kinder und Schwangere.

## Was wäre freier, was wäre leichter als das?

Das sind Fragen, die sich die Trager®-PraktikerIn stellt, während sie sich Ihnen zuwendet. Ihr Körper erinnert sich wieder an die spielerische, mühelose Bewegung, die jeder in sich trägt.

Trager® ist deshalb noch viel mehr als Entspannung und Wohlbefinden für Ihren Körper, es ist eine umfassende Selbsterfahrung.

## Die Leichtigkeit mitnehmen in den Alltag

Gemeinsam mit Ihrer Trager®-PraktikerIn finden sie einfache Übungen, die es Ihnen ermöglichen, sich mühelos im Alltag zu bewegen. Dr. Trager nannte diese Übungen Mentastics – mental gymnastics.

Beim Warten auf die U-Bahn, im Auto, zu Hause, am Computer,... überall können sie diese Mentastics anwenden und dabei Leichtigkeit und Freiheit erleben.

### Kontakt:

Trager® wird in Einzelsitzungen, Gruppen oder Ausbildung angeboten.

Eine Liste der Trager® – PraktikerInnen und der verschiedenen Seminare entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.trager.at](http://www.trager.at)

#### Termine zum Kennenlernen der Trager®-Arbeit:

16. – 17.04.2010  
Raum Salzburg,  
Gertraud Neumayr  
T: 06217 6077

07. – 08.05.2010  
Wien, Hedi Stieg-Breuss  
T: 0699 1952 4907  
Keine Vorkenntnisse notwendig.

Sekretariat Österr. Trager  
Verein T: 06217 50539.