

TRAGER®

Ganzheitliche Körperarbeit zum Kennenlernen

Ein Seminar der Achtsamkeit, Bewusstheit, Lebendigkeit

Wache Füße - dynamische Wirbelsäule

23. Mai 2026 in Graz



Was könnte leichter und freier sein? ist das Leitmotiv von Dr. Milton Trager, der die Methode entwickelt hat.

Wir lernen im Seminar die Grundprinzipien von TRAGER kennen.

- Mühelosigkeit - das Spiel mit dem Körpergewicht: Arme, Beine, Kopf ..
- Freifließende Bewegungen - Mentastics - werden durch innere Bilder und Fragen *was wäre leichter....?* unterstützt
- Fühlen - Wahrnehmen - Ankommen in der eigenen Mitte
- Partnerübungen, sanfte Berührung und inneres Fragen
- Geben und Empfangen kleiner Bewegungs- und Berührungs-Einheiten

Der Seminartag gilt auch als Einführungsseminar in die Trager-Methode.

Zielgruppe: An ganzheitlicher Körperarbeit interessierte Personen

Seminarleitung: **Gertraud Neumayr**, Trager-Lehrbeauftragte

Anmeldung: **Tanja Klinger**, 0650 - 9999480
TanjaKlinger@gmx.at

Seminarort: 8047 Graz , St. Peter Hauptstr. 67

Seminarzeit: 10 - 18 Uhr

Preis: 140,-- EUR

Weitere Infos: www.trager.at

