

# TRAGER®

Ganzheitliche Körperarbeit zum Kennenlernen

Ein Seminar der Achtsamkeit, Bewusstheit, Lebendigkeit

## **Ruhe im Geist Freiheit im Körper Kraft der Präsenz**

**Tagesseminar mit Gertraud Neumayr  
31. Mai- 2026 in Seeham**

Mit MENTASTICS, einfachen, gefühlten Bewegungen  
Mühelosigkeit und Präsenz für den Alltag finden.

Mit sanften Qualitäten der Berührung erleben wir  
Loslassen von körperlichen und emotionalen Spannungen,  
Elastizität der Faszien, Lebendigkeit  
und ein Gefühl von Verbundenheit.

Geben und Empfangen von Bewegung und Berührung  
auf der Massageliege.

**Termin**                    **31. April 2026 10 - 18 Uhr**

**Kursort**                    **5162 Seeham, Hotel Altwirt**

**Preis**                        **140 EUR, für Paare 220 EUR**

**Seminarleitung und Anmeldung**

**Gertraud Neumayr**

**Mobil 0650 - 3903033**

**gertraud.neumayr@sbg.at**

**www.trager.at**