



Ausbildung
**Trager
Therapie**





„Ich fühle mich wie eine tanzende Wolke.“

sagte Chungliang Al Huang,
Tai Chi Meister, Philosoph und Kalligraph
nach einer Behandlung von Dr. Milton Trager.

Er bedankte sich mit der Kalligraphie,
welcher er den Namen „Dancing Cloud“
(Tanzende Wolke) gab.

Trager Ausbildung am Kientalerhof

Die Trager Ausbildung eignet sich zur persönlichen Entwicklung und für Menschen mit Interesse an Gesundheit und Achtsamkeit. Sie kann berufs begleitend absolviert werden.

- bereitet fundiert auf den Beruf Trager Praktiker*in/ Therapeut*in vor
- ermöglicht die EMR/ASCA-Registrierung
- führt auf Wunsch zum Abschluss als KomplementärTherapeut*in mit eidg. Diplom (Oda KT)

Die erste Ausbildungsstufe Praktiker*in dauert ca. 2 Jahre und beinhaltet 10 Level à 4 Tage (250 h) plus Praktikum.

Nach erfolgreichem Abschluss Trager Praktiker*in kann professionell mit Klient*innen gearbeitet werden und auf Wunsch und mit weiteren 150 h medizinischen Grundlagen die Anerkennung bei den Registrierungsstellen der Krankenkassen EMR/ASCA erlangt werden.

Für den Titel „Trager Therapeut“ und das Branchenzertifikat „Komplementär-

Therapie“ werden weitere 10 Level (250 h) Trager Kurse (ca. 2 1/2 Jahre) und ein anerkannter Berufs- oder Maturitätsabschluss benötigt. Mit diesem Abschluss kann an Gesundheitsinstitutionen gearbeitet werden (Rehakliniken, Spitäler, etc.). Die genauen Anforderungen sind auf www.oda-kt.ch beschrieben.

Was ist die Trager Therapie?

Erinnerung an den Frieden in sich selbst

Als Kind bewegen wir uns natürlich, voller Lebensfreude, leicht und locker. Die Trager Therapie ist eine Methode, um unserem Körper die Anregungen zu geben, solche Gefühle der Leichtigkeit und Lockerheit wieder zu erleben. Sie ist eine entspannende, hoch entwickelte Form integrativer Berührung und Bewegungsforschung, mit der die unbewussten Muster in Körper und Geist erreicht werden. Die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation wird unterstützt.

Trager wirkt insbesondere auf der Ebene der Faszien und des Nervensystems. Durch weiche und klare Berührungen,

wiegende Bewegungen sowie leichte Kompressionen werden Klient*innen eingeladen, Entspannung, Elastizität und Bewegungsfreiheit zu erfahren. Blockierende Haltemuster und Anspannungen, welche oft Schmerzen verursachen, können dadurch losgelassen werden.

Dies geschieht in einer Kombination aus Arbeit auf der Behandlungsliege und einer besonderen Art der Gymnastik, die Milton Trager „Mentastics“ (mentale Gymnastik) nannte, und bei der es um mühelose Bewegungsabläufe, um ein Spiel mit der Schwerkraft geht.

Geschichte von Trager

Dr. Milton Trager (1908-1997) begann im Alter von 18 Jahren mit der Entwicklung seiner Arbeit und hat sie im Laufe von 50 Jahren immer weiter verfeinert. 1974 wurde er ins Esalen Institut (www.esalen.org, Kalifornien) eingeladen, um seine Arbeit vorzustellen. Eine Schülerin von Moshe Feldenkrais war so begeistert, dass sie ihn davon überzeugte, seine Erfahrungen

weiterzugeben. So begann er 1975, seine Arbeit zu unterrichten. Seit 1985 gibt es Trager in der Schweiz.

Was lernen wir in der Ausbildung?

Folgende Haltungen und Prinzipien lernen wir, um Klient*innen dabei zu unterstützen, sich selbst als Ganzes zu sehen. Die danach beschriebenen Techniken funktionieren nur verbunden mit diesen Prinzipien:

Empathie

Die Fähigkeit, wertfrei mit dem zu sein, was ist. Sie gibt den Klient*innen die Möglichkeit, in sich selbst hineinzuspüren. Wenn Klient*innen Schmerzen haben, können wir das miterleben; wir können uns erlauben, ruhiger und stiller zu werden; wir können durch unsere Präsenz berühren.

Neugierde

Das aufrichtige Interesse an und mit unseren Klient*innen bringt uns in eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Wir erfor-



schen, indem wir Fragen stellen und uns von den Antworten zur nächsten, zur übernächsten und immer weiteren Fragen führen lassen.

Spiel mit der Schwerkraft

Wir werden in die Schwerkraft hineingeboren und leben unser ganzes Leben darin. Durch die Frage nach dem Gewicht (nicht-verbal) und die physische Übernahme des Gewichts eines Körperteils, wird das Autonome Nervensystem eingeladen, gehaltenes Gewicht loszulassen. Wir beginnen mit der Schwerkraft zu spielen.

Die Kraft des Weniger

Selten werden wir im Leben aufgefordert, weniger zu tun. Diese Frage schafft einen Raum, in dem mehr gefühlt werden kann. Fragen wie: „Kannst du dich mit der Hälfte der Anstrengung bewegen?“ schaffen neue neuromuskuläre Verbindungen. Diese haben oft sowohl eine körperliche (klarere) als auch eine emotionale Wirkung. Der/die Klient*in kann beginnen, die Verflechtung von Spannung und Schmerz loszulassen, die

ihn/sie in einem nicht hilfreichen Muster gefangen hält. Leichtigkeit und mühelose Bewegung sind oft das Ergebnis.

Selbstfürsorge

Wir lernen

- genug zu sein, so wie wir sind
- leichter und freier zu sein, sowohl im Körper als auch in den Gedanken
- zu erkennen was uns gut tut und was nicht
- sanft mit uns selbst umzugehen

Unsere Klient*innen schulen wir darin, sich selbst auf vielfältige Weise zu unterstützen. Sie lernen nach und nach, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Um Selbstfürsorge zu lehren, müssen wir diese als Therapeut*innen zuerst selbst lernen und praktizieren. Erst dann ist sie authentisch. Wir wissen, dass es funktioniert, weil wir es selbst in unserem eigenen Körper und Geist erfahren haben.

Hook-up – tiefe Präsenz

In der Ausbildung lernen wir, in diesem

Zustand wacher Präsenz zu arbeiten. In diesem meditativen Sein und Tun sind wir mit allem verbunden und lassen die Energie fließen. Es ermöglicht uns, wertfrei im Dialog und in Bewegung mit uns selbst und unseren Klient*innen zu sein.

Ein Tanz

Mit dem Einsatz des eigenen Körpers und den oben genannten Qualitäten wird die Arbeit zu einem spielerischen Tanz. Wir lernen in einer achtsamen, rhythmischen Art mit den Wellen und der Schwingung der Muskeln und des Gewebes zu spielen. So vermitteln wir Leichtigkeit, und es wird ein Tanz aus unseren Füßen und in Verbindung mit allem.

Recall – Erinnern

Unser Körper ist fähig, sich zu erinnern und ein Erlebnis ins Bewusstsein zurückzurufen. Dabei wird ein grossartiges chemisches, neurologisches und muskuläres Zusammenspiel aktiviert, und der Körper reproduziert den Muskeltonus, die Bewegung, das Gefühl, die Temperatur und den Druck der erinnerten Situati-

on. Die Träger Therapie hilft uns, positive Erfahrungen wieder hervorzurufen. Dieser Zustand kann jederzeit wieder erlebt und in den Alltag integriert werden.

Techniken

Diese Techniken sind nur dann wirksam, wenn sie mit den zuvor beschriebenen Haltungen und Prinzipien kombiniert werden:

Mentastics

Von uns angeleitete, von den Klient*innen aber primär selbständig durchgeführte, Bewegungserfahrungen. Sie unterstützen dabei, in eine fühlende Wahrnehmung zu kommen und helfen, Veränderungen im Umgang mit sich selbst und mit mehr Leichtigkeit zu erfahren. Sie können im Alltag wieder abgerufen und angewendet werden und vertiefen die Wahrnehmungsfähigkeit.



Behandlung auf der Liege

Kompressionen

Verdichtung des Gewebes mittels Einsinken der Hände, um Raum zu geben, damit sich Strukturen leichter und organisierter lösen und längen lassen.

Längungen

Raum schaffen (Entspannung), Verbindungen fühlen

Rocking = Wiegen

Wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Das Eigengewicht resp. der Spannungszustand eines Körperteils gibt Rhythmus und Impulskraft vor.

Skulptieren

Erfahrbar machen der Form (z.B. eines Beines), um die Propriozeption (die Eigenwahrnehmung) zu stimulieren. Für die Therapierenden gibt das Skulptieren ein Feedback (inneres Bild) des Körperzustands (ein Lesen des Körperzustands).

Slack herausnehmen

Eine vorbereitende Massnahme, bevor begonnen wird, den Körper zu bewegen. Das Oberflächengewebe wird mit den Händen unter mässigem Druck und Straffung der Hautschicht erfasst. Dadurch wird die Bindegewebsmatrix des gesamten Systems angesprochen und ein ganzheitliches Körpergefühl erzeugt.

Wellen erforschen

Das Gewicht der Körperteile wird wellenförmig bewegt, der Rhythmus wahrgenommen und der Veränderung angepasst. Dadurch wird der parasympathische Teil des vegetativen Nervensystems angesprochen.

Schimmern

Das Gewebe wird durch kleinere und lokalere Wellen in Schwingung gebracht (im Gegensatz zu Rocking und Wellenerforschen).

Reflex Response

Verbale Anleitung zu aktiven Bewegungen (im Gegensatz zur passiven Haltung in den anderen Therapiephasen). Dadurch findet ein Übergang von der unbewussten zur bewussten Wahrnehmung im sensorischen System statt. Durch die aktive Teilnahme wird der/die Klient*in zu einer bewussten Auseinandersetzung mit Bewegungs- und Haltemustern angeregt. Passive und aktive Phasen wechseln sich in einer Behandlung ab, Entspannung und Wachheit werden so in Einklang gebracht. Reflex Response kann in Mentastics integriert oder auf der Liege angewendet werden.

Die gleichen Qualitäten, die wir den Klient*innen vermitteln, lernen wir in der Ausbildung für uns selbst zu entwickeln. Durch diese Erfahrungen sind wir in der Lage, mit Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder anderen Problemen und Beschwerden zu arbeiten. Wir lernen auch, unsere Klient*innen in Ordnung und ganz zu sehen, egal, was sie mitbringen.



Struktur und Inhalte der Ausbildung

Abschluss Trager Praktiker*in

- 250 h Fachunterricht in 10 Ausbildungsstufen (ca. 2 1/2 Jahre)
- 220 h Praktikum zwischen den Ausbildungsstufen

Praktikum heisst, die im Kurs gelernten Techniken und Wahrnehmungen durch Praxis zu schulen und die Inhalte des vorangegangenen Levels zu vertiefen und zu integrieren. Dazu geben die Studierenden zwischen den Levels 10 Behandlungen und halten einen grossen Teil ihrer Erfahrungen und Wahrnehmungen in Berichten fest. Zwischen jedem Level gibt es supervidierte Einheiten (1 Tutorial zwischen Level 1 - 9), Hospitanzen (beobachten einer Behandlung, 4 ab Level 2 bis 10), Supervisionstage (2) und ein Mentorat.

Nach erfolgreichem Abschluss darf professionell mit Klient*innen gearbeitet und falls gewünscht, die Anerkennung bei den Registrierungsstellen der Krankenkassen EMR/ASCA erlangt werden.

Informationen unter:
www.emr.ch oder www.asca.ch

Abschluss Trager Therapeut*in mit Branchenzertifikat KT

zusätzlich:

- 250 h Fachunterricht in 10 Ausbildungsstufen (ca. 2 1/2 Jahre)
- 200 h Praktikum
- 340 h Tronc Commun:
 - 56 h berufsspezifische,
 - 104 h sozialwissenschaftliche,
 - 180 h medizinische Grundlagen

Nach mind. 2 Jahren supervidierter Berufspraxis ist mit dem Besuch der Höheren Fachprüfung das Erlangen des eidg. Diploms in KomplementärTherapie möglich.

Bundesfinanzierung

Nach Abschluss der Trager Ausbildung und dem Besuch der Höheren Fachprüfung KomplementärTherapie können 50% der Kurskosten (max. CHF 10'500, 7 Jahre von der HFP zurückgerechnet) als Bundesfinanzierung zur Rückerstattung beantragt werden.

Trager Praktiker*in (Level 1 - 10)

Level 1

„Ein Schritt weiter als Entspannung liegt der Friede.“ Milton Trager

Wir erforschen Zuhören, Präsenz und Verbundenheit

Wir lernen in diesem ersten Kurs, die Haltungen und Prinzipien der Trager Therapie wie Neugier, Schwerkraft/Gewicht und die Pausen als Erfahrungswerkzeuge zu nutzen. Wir lernen zu entschleunigen und besser im jetzigen Moment zu sein. Wir lernen einen einfachen Ablauf, der alle Körperregionen anspricht mit Trager Haltungen und Techniken. Wir lernen, wie wir selbst unsere Achtsamkeit im Alltag verbessern.

- Der Prozess von Hook-up:
Richten der Aufmerksamkeit nach innen, physisch, ganzheitlich (meditativ) und das Öffnen aller Sinne ermöglichen das Gewahrwerden unserer Verbundenheit mit allem
- Die wichtigsten Grundfertigkeiten (Erdung, Orientierung, Verbindung, Mentastics, Pausen, innere und äussere Haltung) im Kontakt mit sich selber und mit anderen Menschen

- Das Konzept für die Orientierung auf das Gesunde und Ganze im Leben
- angeleitete Erfahrungsaustausche mit den Inhalten der Handhaltungen inklusive Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion, in Rücken- und Bauchlage
- Geschichte der Trager Therapie

Level 2

„Um hoch zu springen, braucht es Kraft. Das ist anstrengend. Sanft landen heisst, dass man sich Fragen stellt wie etwa diese: Was ist weicher, sanfter ... und was könnte weicher, sanfter sein als dies? Was ist leichter... und leichter noch als dies? Dieser Vorgang ist die Grundlage der Mentastics.“ Milton Trager

Leichtigkeit in der Arbeit

Was ist Leichtigkeit? Leicht zu arbeiten bedeutet zu wissen, was Leichtigkeit ist. Woher wissen wir, was Leichtigkeit ist? Wir können einfach fragen: Was ist leichter? Eine Frage zu stellen, ist etwas ganz anderes, als genau zu wissen, was zu tun ist! Indem wir also die Frage stellen, kommen wir an einen Ort der Neugierde. Wir



werden die Unterschiede zwischen fühlen und berühren erforschen. In diesem Kurs werden wir Wellen und Rhythmus und den Tanz, der dazukommt, erforschen.

- Differenzierte Körperwahrnehmung und Schulung der Eigenwahrnehmung
- Theoretischer Hintergrund, Beobachtung und eigene Erfahrungen von Bewegungs- und Haltungsmustern
- Mentastics und die Möglichkeiten, damit Gewohnheiten zu verändern
- weitere Erforschung und Praxis der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion, in Rücken- und Bauchlage
- Fasziennetz/Biotensegrität und die Zusammenhänge der Verbindungen im Körper („Slack herausnehmen“ verstehen)
- das Prinzip der fragenden Haltung
- Theorie und Erfahrungsaustausch zu Reflex Response Prinzipien
- das Prinzip von Recall (wieder Hervorrufen von angenehmen Körperempfindungen)

Level 3

„Wir können uns dem idealen Zustand im Körper nur annähern. Es gibt keine Perfektion.“ Milton Trager

Fragende Haltung und Feedback

Indem wir nicht die Absicht haben, die Spannung, die wir in uns selbst und in anderen finden, zu „reparieren“, laden wir die Erinnerung an etwas Weicheres und Freieres ein. Auf diese Weise erreichen wir das autonome Nervensystem. Unsere Bereitschaft, mit dem Pausieren zu experimentieren und zu arbeiten, unterstützt diesen Prozess. Die Pause ist der kreative Raum, in dem Integration, Reorganisation und tiefe Verbindung mit dem Gefühl von Ganzheit ermöglicht werden. Die Pause ist ein Ort der Würde, an dem Klient*in und Praktiker*in die eigene Kraft, in die Selbstbestimmung und in die Selbstbewegung (Empowerment) kommen können.

- offene und fragende Haltung verkörpern und vermitteln
- Bewusstsein des eigenen Seins-Zustandes
- angeleitete Erfahrungsaustausche für

alternative Positionen und das erweiterte Repertoire der Handhaltungen

- Kommunikation vertiefen; mit unseren Übungspartner*innen während der Behandlung und in Bezug auf uns selbst
- Anwenden des Recall Prinzips
- Reflex Response Prinzipien anwenden und dafür sprachliche Formulierungen finden
- Mentastics verinnerlichen und vermitteln

Level 4

„Die Absicht meiner Arbeit ist, sensorische und mentale Muster aufzulösen, welche freie Bewegung hemmen, Schmerzen hervorrufen und somit die normale Funktion einschränken.“ Milton Trager

Basic Anatomie

In diesem Kurs wird die Anatomie sichtbar und wahrnehmbar gemacht. Dies bewirkt ein tieferes Verständnis davon, wie und warum wir unsere Klient*innen bewegen und was Trager in den verschiedenen Körpersystemen wie Muskeln, Bindegewebe oder im Nervensystem beeinflusst. Die anatomischen Bilder ge-

ben notwendige Einblicke in den Körper und können unseren Fokus schärfen und unser Verständnis dafür, was im Körperinneren während den Mentastics und der Tischarbeit angesprochen wird, vertiefen. Es erhöht die Effizienz der Arbeit, stärkt unsere Kompetenz in den Gesprächen mit Klient*innen und anderen Fachpersonen. Anatomie im Trager-Kontext macht wirklich Spaß, da wir gemeinsam das Wunder des Körpers in allen seinen Aspekten erforschen werden.

- Theorie und Praxis der Auswirkungen von Trager Bewegungen in Anatomie und Physiologie mit konkretem Bezug zu den Lerninhalten Level 1-3
- Körpersysteme (Muskeln, Bindegewebe, Nerven, Organe) und deren Funktionen
- Informationssysteme (Nervensystem, Hormone etc.)
- Pathologie weit verbreiteter Beschwerden



Level 5

„Was könnte leichter, was könnte freier sein?“ Milton Trager

Schulung der Wahrnehmung

In diesem Kurs vertiefen wir die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse der Klient*innen einzugehen. Sei es in der wertfreien Beobachtung ihrer Bewegungen während Mentastics oder während der Tischarbeit. Wir verfeinern das Gefühl für die Grundfertigkeiten und die Quantität an Stimulation, die jeder Mensch individuell braucht. Die ganzheitliche Natur des Menschen umfasst verschiedene, ja widersprüchliche Erfahrungen (Gefühle, Gedanken, Einstellungen, etc.). Diese komplex strukturierte ganzheitliche Form der menschlichen Erfahrung kann nicht allein durch Analysen und rationale Verfahren verstanden und beeinflusst werden. Das Bewusstsein für diese Komplexität ist eine Grundlage für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung und der therapeutischen Absicht von Trager.

- Beobachtung von Bewegungsmustern bei Klient*innen und Schulung der entsprechenden Vorschläge

- gezielte Anwendung von Mentastics
- verschiedene Wahrnehmungssysteme
- Schulung von Ausgewogenheit, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Verständnis von der partnerschaftlichen Einstellung zum/r Klient*in und wie mit Widerständen umgegangen werden kann
- erweitertes Repertoire von Trager Bewegungen in jeder Körperregion
- erweitertes Repertoire von Reflex Response
- Ethik im therapeutischen Setting

Level 6

„Was ist weicher? Weicher ist ... na? Ihr gebt nicht einfach auf oder kämpft darum, weich zu werden. Seid weich, bevor ihr überhaupt beginnt.“ Milton Trager

Wahrnehmung und Technik vertiefen

Das Prinzip der in sich ruhenden Empathie vereint Eigenständigkeit mit Verbundenheit. Die Haltung der in sich ruhenden Empathie bezieht sich sowohl auf eine andere Person als auch auf Situationen, Emotionen und Handlungen. In der Trager Therapie bedeutet das, dass wir immer

auch die Aufmerksamkeit auf unseren eigenen Körper lenken und die Qualität von Freiheit und Entspannung in uns finden. In diesem Kurs vertiefen wir unser Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, diese Qualität mit Gefühl, Berührung und wacher Präsenz weiterzugeben und den Tanz zu finden. Wir beginnen zu verstehen und zu üben, was es bedeutet, Gruppen zu führen.

- vertiefte Wahrnehmungsschulung bei sich selbst und in Bezug auf die Klient*innen
- Schulung der Bewegungsqualität im eigenen Körper
- Vertiefung des erweiterten Repertoires von Trager-Bewegungen in jeder Körperregion
- Arbeit mit Feedback in der Trager Therapie
- Vertiefung der Kommunikationsfähigkeiten
- mehr Leichtigkeit mit Mentastics und Integration in einer Sitzung
- Anleitung von Mentastics in Gruppen

Level 7

„Diese Erfahrung ist nicht nur für den Augenblick. Sie bleibt für den Rest des Lebens bestehen. Die Menschen werden anders sein - wegen der Erfahrung, die sie gemacht haben.“ Milton Trager

Advanced Anatomie

Dieser Kurs ist sowohl eine Erweiterung als auch eine Vertiefung des Verständnisses dessen, was wir unter unseren Händen fühlen. Dadurch werden wir ein neues Niveau in unserer körpertherapeutischen Kompetenz erreichen. Die neuesten wissenschaftlichen Grundlagen der Trager Therapie werden vermittelt.

- Faszien und Biotensegrität
- Neurologie der Intero- und Exterozeption
- Bedeutung der Berührung in der Trager Therapie für das neuroendokrine System
- Polyvagale Theorie (Modalitäten von Bindung, Flucht/Kampf, Totstellreflex)
- Physiologie der Reflexe
- diverse Mobilitätsformen (z.B. Hyper- bzw. Hypomobilität)
- Kontraindikationen in der Trager Arbeit



Level 8

„Hook-up ist das wichtigste Element der Wandlung.“ Milton Trager

Kommunikation und Recall

In diesem Kurs geht es darum, die Tiefe dieser Arbeit zu erforschen und das bisher Gelernte zu einer Einheit zu verbinden. Wir üben uns weiterhin darin, Gruppen zu führen. Wir werden alternative Anwendungsmöglichkeiten von Trager in sitzender Position, sowie in der Seitenlage kennenlernen. Durch aktive und passive Bewegung wird der Raum für eine differenziertere Körperwahrnehmung und für Training der Selbstwahrnehmung geschaffen. Zuhören und leere, empfangende Hände ermöglichen neue und umfassendere Erfahrungen der eigenen Lebendigkeit.

- Vertiefung von Kommunikation, speziell für Befundaufnahme und Fragen betreffend der Krankengeschichte
- Vertiefung der Fähigkeit, während der Behandlung verbal zu kommunizieren
- Vertiefung der Anwendung von Recall, um die Integration in den Alltag zu

unterstützen

- Vertiefung vom Verständnis der Bewegungen und deren Qualität in jeder Körperregion
- alternative Behandlungs-Positionen

Level 9

„Mentastics ist eine Kunst; und wie in jeder anderen Kunst führt Übung zu Schönheit und Form.“ Milton Trager

Vertiefungskurs Technik und Haltungen, Mentastics für Gruppen

In diesem Kurs suchen wir nach positiven Veränderungen, die sich in sehr individuellen Formen manifestieren können. Als Trager Therapeut*innen bieten wir den Raum, in welchem sich diese Veränderungen entfalten können. Wir unterstützen das Bewusstwerden, die Evaluierung und die Wertschätzung dieser Veränderungen. Wir lernen, dass es vorkommen kann, schwierige Klient*innen zu haben. Wie gehen wir damit um? Wie können wir respektvoll und effektiv kommunizieren? Erfolgreiche Integration verkörpert positive Erfahrungen und Veränderungen im Selbstverständnis und im Kontakt.

Trager Therapeut*in (Level II - 20) oder als Weiterbildung

- Übung zur Aufrechterhaltung von Hook-up bei schwierigen Klient*innen während der gesamten Trager-Sitzung
- Vertiefung und Verständnis der gelernten Bewegungen mit grösserer Achtsamkeit im eigenen Körper
- Integration von Reflex Response in einer Trager-Behandlung
- Selbsteinschätzung über Stärken und Schwächen und Plan für weiteres Vorgehen
- Vorbereitung des Abschlusskurses für Trager Therapeut*innen auf eine spielerische, kreative Weise. Visionieren der Wunschpraxis.

Level 10

**„Du wirst wissen, wann du weitergehen musst. Du wirst es wissen.“
Milton Trager**

Abschlusskurs für Trager Praktiker*in mit Diplom

Dieser Kurs vermittelt weitere Elemente zur Komplettierung, Ordnung und Vertiefung. Wir erforschen, was es bedeutet, ein Leben lang zu lernen. Mit Abschluss dieses Kurses erhältst du das Diplom als Trager Praktiker*in. Nun kannst du dich

beim EMR oder bei ASCA registrieren, sofern du die medizinischen Grundlagen abgeschlossen und die notwendige praktische Erfahrung absolviert hast.

- Anleitung von Gruppen, Trager präsentieren, Mentastics und Tischarbeit
- vollständige Behandlung geben inkl. Interview, Mentastics und Tischarbeit
- Vorbereitung für eine eigene Praxis

Level II

„Sei Dir bewusst worauf du den Fokus legen möchtest. Jede Bewegung, jede Berührung ist darauf ausgerichtet!“ Milton Trager

Alternative Positionen und Seitenlage

In diesem Kurs lernst du, Trager in verschiedenen Positionen anzuwenden sowie eine komplette Tragersitzung zu geben, in welcher der/die Klient*in mit Kissen sorgfältig gelagert auf der Seite liegt. In der Seitenlage schwingt die Wirbelsäule frei und deinem Spiel mit den Körpergewichten sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Wir werden ausserdem Zeit haben, mit dem/der Klient*in im Sitzen zu arbeiten, sowohl mit Tischarbeit und



Mentastics. Wir werden kreative Wege zu erkunden, die Möglichkeiten im Stehen zu erweitern.

- alternative Techniken für stehende und sitzende Positionen sowie in Seitenlage auf einer Behandlungsliege
- Bewegungen mit den Grundprinzipien (Gewicht spüren, Verbindungen fühlen, Leichtigkeit, Freiheit) verbinden
- Dreidimensionalität erleben in der Trager Therapie durch Anwendung dieser verschiedenen Positionen
- Theorie, wann alternative Positionen angewendet werden können/müssen
- Verständnis des Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele (oder wie es bei Trager heisst: Körper, Herz und Geist), die in Wechselwirkung zur Umwelt steht (Berufsbild KT)

Level 12

„Spannung hat ihren Ursprung im Geist. Der Körper spiegelt den Grad der Anspannung wider, der im Geist existiert.“ Milton Trager

Kommunikation in Sprache und Berührung
Dieser Kurs behandelt und vertieft die

vier Bereiche der Praktiker*innen-Entwicklung: Einstellung und Kommunikation, Mentastics, Tischarbeit und professionelles Verhalten. Es wird Zeit dafür eingesetzt, sowohl Aufrichtigkeit als auch Mitgefühl in deiner Selbsteinschätzung weiter zu entwickeln und über die Arbeit zu sprechen und zu schreiben. Ziel ist es, Wege zu finden, unerwünschte Gewohnheiten abzulegen, insbesondere in Bezug auf den Einsatz des Körpers, die Beziehung zu den Klient*innen und die professionelle Präsentation.

- Wahrnehmungsübungen physisch, kognitiv, räumlich
- Feedback geben und annehmen, Vertiefung
- Austausch in Theorie und Praxis um zu lernen, was der/die Klient*in braucht und wie diesem Bedürfnis begegnet werden kann
- Marketing für die Trager Praxis: Wie trete ich auf, was ist wirkungsvoll?
- Theorie und Praxis um die Einzigartigkeit jedes Menschen zu sehen (Berufsbild KT)
- Schulung des Verständnisses dafür, wie Menschen in einer Gemeinschaft eingebunden sind und was dies für das

therapeutische Vorgehen und Evaluation bedeutet (Berufsbild KT)

- Vorbereitung auf die Fallstudien

Level 13

„Du kannst sehr weich und leicht sein. Du musst dies innerlich fühlen, um effektiv zu sein. Wir bombardieren den Verstand mit Reizen. Bevor der Verstand nicht stimuliert wurde, passiert nichts.“

Milton Trager

Reflex Response 1

In diesem Kurs lernen wir, das Bewusstsein für einen bestimmten Bereich zu fördern, ein Gefühl zu betonen oder das Gleichgewicht zwischen antagonistischen Muskelgruppen zu erleichtern. Verspannte Bereiche können gelöst werden. Im Falle einer Lähmung ist diese Arbeit wirksam, um ein Aktivitätsgefühl auszulösen, d.h. ein Gefühl zu simulieren, wie es wäre, wenn die Person in diesem bestimmten Bereich aktive Bewegung hätte. Diese Arbeit erfordert eine spezifische Berührung bezogen auf Qualität und Quantität, Sensibilität, Timing, sowie präzise verbale Hinweise.

Dies bereitet die Informationsquelle und den Input vor, ein Gefühlserlebnis hervorzurufen, das im Unterbewusstsein des/der Klient*in eingepägt werden muss. In diesem Fall geht es gewöhnlich um Bewegung, Kraft und/oder Gleichgewicht.

- Schulung von Reflex Response mit allen Grundlagen
- praktische Arbeit um Subtilität, Weichheit und Sanftheit in der Arbeit mit den Reflexen zu integrieren
- Kommunikationsübungen welche die Verbindung zwischen Gehirn, Nerven und Muskeln bewusster und klarer machen
- Mentastics und Reflex Response, um das Bewusstsein zu schärfen und Veränderungen in Haltung und Gang zu erleichtern
- Theorie und Praxis für eine Trager Behandlung mit Reflex Response
- Theorie und Praxis für das Verständnis vom Streben nach Gleichgewicht immenschlichen Organismus (Homöostase) und wie die Trager Therapie dazu unterstützend wirken kann (Berufsbild KT)



Level 14

„Wir können nur das an andere weitergeben, was wir in uns selbst erfahren haben.“ Milton Trager

Advanced Mentastics

In diesem Kurs werden wir Erforschungen mit Bewegungen, Berührung und Tischarbeit machen und unsere Erfahrungen mit Mentastics erweitern durch Fragen wie: Wie ändert sich meine Eigenwahrnehmung, wenn ich mit Gewicht spiele, Leichtigkeit und Freiheit erfrage und verschiedene Rhythmen ausprobieren? Wie krieche ich neuen Raum in meinem Körper und Geist und wie kann ich ihn aufrechterhalten? Wie kann ich meine unbewussten Muster verändern, in denen ich lebe, während ich erforsche? Wie kann ich die neu gewonnenen Freiheiten und Räume im Geist verkörpern, damit sie mein Forschen auf noch tieferen Ebenen ermöglichen?

- Gruppen anleiten mit Mentastics
- Theorie und Praxis für die eigene Körperwahrnehmung, Evaluation von Bedürfnissen
- Ausarbeitung von Strategien zur persönlichen Weiterentwicklung

- Bewegungsqualitäten und Geisteszustände wahrnehmen und beschreiben
- Übungen um die Zustände von Leichtigkeit, Lebendigkeit und der inneren Ausgeglichenheit zu vertiefen
- Diskussion und Reflexion, inwiefern der Mensch Veränderungen, Stressoren und schicksalhaften Einflüssen unterworfen ist und welche Antwortmöglichkeiten ihm zur Verfügung stehen (Berufsbild KT). Sie können mit der „conditio humana“ mitsein, mitfühlen und empathisch darauf antworten, ohne zwingend Lösungsmöglichkeiten einbringen zu müssen (Heterostase).

Level 15

„Alterslos sein ist nicht Jugendlichkeit. Jugendlichkeit ist Sache der Kinder. Ein altersloser Körper ist ein freier, offener Körper, der sich gut anfühlt.“ Milton Trager

Dreidimensionales Verständnis

In diesem Kurs werden wir ein tieferes Verständnis der Verbindungen „quer“ durch den Körper erhalten. Wir arbeiten mit Mentastics und tauschen an der Be-

handlungsliege aus. Wir erforschen weitere Möglichkeiten und vertiefen unser Verständnis der Verbindung von Körper und Geist.

- Schulung der Kompetenz, dreidimensional zu analysieren und Handlungskompetenzen zu entwerfen
- Theorie und Praxis für die Rolle des Bindegewebsnetzes und wie durch Bewegung effektiv mit ihm interagiert wird
- erweitertes Repertoire für mehr Leichtigkeit und Bewegungsspielraum im Körper des Klienten
- Theorie und Praxis, wie man ohne Anstrengung mit Gewicht und grösseren Bewegungen arbeiten kann
- Diskussion/Reflexion über die Kernziele der KT als Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Genesungs-Kompetenz und entwickeln einer eigenständigen Haltung dazu (Grundlagen KT)

Level 16

„Versuche es nicht. Versuchen ist Anstrengung, Anstrengung erzeugt Spannung. Wenn du Anspannung spürst, musst du umso leichter sein.“ Milton Trager

Reflex Response 2

In diesem Kurs können wir uns mit dem tieferen Zuhören und der Anwendung auf spezifische Situationen und besondere Bedürfnisse unserer Klient*innen befassen - z.B. Spastizität, Gleichgewicht und mangelnde Stabilität, Wirbelsäulenprobleme. Wir integrieren Reflex Response in einer Vielzahl von Positionen, die für die Behandlung geeignet sind: Seitenlage, Sitzen (geeignet für Rollstuhlfahrer oder weniger mobile Klienten), Knien, Stehen. Wir beleuchten Einsatz und Grund von Kompressionen (z.B. bei Hypermobilität: Verlust der Gefühlsstruktur). Wir erforschen Reflex Response in Mentastics für bessere Balance und Stabilität, die Kommunikation des Prozesses und zeigen den Wert für den Klienten auf.

- Funktionsweise von verschiedenen Muskelgruppen



- Ausgleich des Tonus, vermindern oder erhöhen je nach Situation
- Theorie und Praxis für die eigene verbesserte Balance und Stabilität und wie das dem/r Klient*in vermittelt werden kann
- angemessene Integration von Reflex Response in die Behandlung
- Theorie über das Verständnis des Menschen als eigenständigen Gestalter seines Lebens, der sein Potential entfaltet (Berufsbild KT)
- Verständnis und Anwendung von Reflex Response in verschiedenen Situationen für Personen mit Pathologie und besonderen Bedürfnissen mit erhöhter Kompetenz und Sicherheit anwenden und integrieren
- Theorie und Praxis der Wahrnehmung von physischen Widerständen und Dysfunktionen
- Diskussion und Reflexion des KT-Gesundheitsverständnisses als subjektives Erleben, Kontinuum Gesundheit/Krankheit, dynamisches Geschehen, Selbstregulation und entwickeln einer eigenständigen Haltung dazu (Grundlagen KT)
- Theorie und Praxis der KT-Handlungsphasen von Begegnen, Bearbeiten, Integrieren und Transfer im Trager therapeutischen Kontext (Grundlagen KT)
- Theorie über Zusammenarbeit mit Bezugspersonen des Klienten und interdisziplinär mit Fachpersonen (Grundlagen KT)

Level 17

„Weisst du, mit dir ist alles in Ordnung. Ja, du hast etwas, das besser sein könnte, aber es ist überhaupt nichts falsch an dir“ Milton Trager

Trager Klinik

Dieser Kurs ist so angelegt, dass er dich unterstützt, wenn du mit Menschen arbeitest, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind oder mit einer Reihe von chronischen Beschwerden leben. Es ist eine Vertiefung aller Kenntnisse der Trager Therapie die erforderlich sind, um auch in Kliniken zu arbeiten.

Level 18

„Kenne das Bild, das du willst. Jede Bewegung, jede Berührung ist auf dieses Bild ausgerichtet!“ Milton Trager

Gruppen anleiten

In diesem Kurs vertiefen wir die Fähigkeiten, Mentastics- oder Einführungskurse mit Gruppen anzuleiten. Wir nutzen das Trager Feedback um gegenseitig Unterstützung zu geben.

- Anleiten von Gruppen
- Theorie und Praxis wie einfache Tischarbeit und die Trager Prinzipien in Einführungskursen unterrichtet wird
- Vorbereitung von Kleingruppen-Kursen
- Information für die Diplomprüfung und die eidgenössische Höhere Fachprüfung Komplementärtherapie
- Diskussion und Reflexion über die Gestaltungsprinzipien der Komplementärtherapie als Beziehung, Dialog, positive Erfahrung, Lösungsorientierung und Prozess und deren Bezug zur Trager Therapie (Grundlagen KT)

Level 19

„Woran denkst du Milton? Denkst du: Was könnte freier sein? Was könnte leichter sein? fragte Gail Stewart“ Nein. Selbst das ist zu viel.“ Milton Trager

Wissenschaftliche Erkenntnisse

In diesem Kurs werden wir die neuesten Erkenntnisse vermitteln, welche in der Wissenschaft aktuell sind die Trager Therapie bereichern können. Dies können Bereiche sein aus der Trauma Arbeit, Neurowissenschaft, Biotensegrität und Achtsamkeitstraining.

- Theorie und Praxis betreffend der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen betreffend Berührung und Bewegung
- Integration in die Trager Behandlungen
- Evaluation einer Trager Behandlung
- Diskussion und Reflexion über die Kernbegriffe komplementärtherapeutischen Handelns in der Wertschätzung und Unterstützung von Ressourcen, Resilienz, Kohärenz, Selbstermächtigung und entwickeln Kenntnisse, Fähigkeiten und Haltungen dazu allgemein und in Trager therapeutischem



Kontext (Grundlagen KT)

- Diskussion, Evaluation und Integration von professionellem Handeln: handeln gemäss berufsethischen Prinzipien, bilden und entwickeln uns persönlich weiter, bilden ein Netzwerk, engagieren uns für den Beruf und sind in der Lage, professionell eine Praxis zu führen

Level 20

„Da war die Aufforderung „Atme tief ein.“ Ich tat es, dies war der Anfang meiner selbst. Zum ersten Mal konnte ich mich wirklich spüren, das war ein wunderbares Gefühl.“
Milton Trager

Diplomkurs

Professionelles Auftreten – In diesem Kurs zeigen wir, dass wir in der Lage sind, sowohl einzeln als auch in Gruppen auf professionelle Weise zu arbeiten.

- Demonstration von Selbstvertrauen und Fachwissen in der praktischen Arbeit, sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen
- Demonstrieren der Fähigkeit, die

Trager Therapie mit verschiedenen Einzelpersonen und Gruppen zu besprechen, von einzelnen Klient*innen über medizinisches Fachpersonal bis hin zu Gruppen mit unterschiedlichen Interessen

- Demonstrieren der Fähigkeit, sich selbst zu prüfen und sowohl unsere Fachkenntnisse als auch das, was wir nicht wissen, klar anzuerkennen
- Bereitschaft zeigen, schwieriges Feedback zu hören und anzuerkennen und die Verantwortung für unsere Rolle in diesem Prozess zu übernehmen

Dozent*innen Trager Therapie



Bill Scholl (USA/CH)

Trager Instruktor. Bill hat seinen Weg mit Trager 1981 begonnen. Er konnte 16 Jahre lang direkt von Dr. Milton Trager lernen und unterrichtet den Trager Approach seit 1986. Er kommt aus den USA, lebt seit 2006 in Zürich und ist Doppelbürger.



Gabriela Scholl (CH)

Trager Instruktorin. Gabriela ist seit 1994 mit Trager in Kontakt. Sie ist schon seit 30 Jahren an Bewegung und schonender Kräftigung des Körpers interessiert. Sie hat einen kaufmännischen Hintergrund und ist seit 2015 Erwachsenenbildnerin (SVEB 1-3).



Evamaria Willach (D)

Trager Praktikerin seit 1992, Trager Anatomie Lehrerin seit 1995, Trager Instruktorin seit 2007; im ersten Berufsleben (1973-1991) Gymnasiallehrerin Englisch/Spanisch; mehrere psycho- und körpertherapeutische Ausbildungen und staatliche Überprüfung zur Heilpraktikerin 1992; seitdem selbständig in eigener Praxis in Hamburg und Köln.



Peter Fankhauser (CH)

Trager Instruktor. Peter lernte Trager 2007 kennen. Er leitet zusammen mit seiner Frau Julia ein Aikido Dojo in Uster und hat den 4. Dan. Er bringt viel Klarheit, Freude und Ruhe in seinen Unterricht. Ursprünglich hat er Psychiatriepfleger gelernt und ist ausgebildeter Naturheilpraktiker.



Tekeal Riley (CAN/CH)

begann ihre Reise mit Trager im Jahr 1991. Sie ist Trager-Praktikerin und Tutorin in Bern und derzeit in der Ausbildung zur Instruktorin. Ihre Arbeit schöpft aus einer breiten Palette von Erfahrungen in zeitgenössischem Tanz, Yoga und somatischer Bewegung. Tekeal kommt aus Kanada und ist Doppelbürgerin.



Weitere nützliche Infos zu unseren Ausbildungen

Am Kientalerhof bieten wir derzeit folgende Ausbildungen an (sowie in den meisten dieser Methoden auch methodenspezifische Weiterbildungen):

- Shiatsu KT
- Craniosacral Therapie KT
- Trager Therapie KT
- Ayurveda Therapie KT
- Tronc Commun
- Esalen Massage
- Lernen vom Tier
- Tibetan Cranial Therapie
- Geistiges Heilen
- Systemische Aufstellungen
- Desbloqueo
- Rosen-Methode
- Schwert-Arbeit

Daneben führen wir am Campus Kientalerhof eine breite Palette an methodenübergreifenden Weiterbildungen durch, die in der Regel Therapierenden aller Methoden offenstehen und meist EMR/ASCA anerkannt sind: www.kientalerhof.ch/offenfueralle

Unsere Ausbildungen und Abschlüsse

Krankenkassen-Anerkennung: Viele unserer Ausbildungen sind krankenkassen- anerkannt (EMR/ASCA) und berechtigen zu einer Abrechnung über komplementär- medizinische Zusatzversicherungen.

Abschluss „KomplementärTherapeut/in mit eidg. Diplom“ und Bundes-Subventionen bis CHF 10'500: In einigen unserer Ausbildungen kann ein eidg. Abschluss erlangt werden (vgl. Kürzel KT oben). In diesem Fall gewährt der Bund Ausbildungs-Subven- tionen von bis zu CHF 10'500.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Abschluss-Arten:

www.kientalerhof.ch/abschluss

Rund um den Kientalerhof

Auszeit gesucht?

Unser 4,5-monatiges **Workstudy-Programm** rund um den Kientalerhof startet jeweils im Frühjahr sowie im Sommer. Die Teilnehmenden arbeiten 4h am Tag im Betrieb mit (z.B. Küche, Housekeeping) und erkunden in der Zeit die Welt der Körpertherapie sowie die Kientaler Natur.

kientalerhof.ch/workstudy



Permakultur

Der Naturhof. Er ist Wohn-, Arbeits- und Lernort gleichermaßen. Zusätzlich belebt wird der Ort durch die Kurse im dortigen Seminarraum. Weitere Informationen, auch für Praktikant:innen und Volontär:innen.

kientalerhof.ch/naturhof



Unsere Kuren

Im Holz100-Haus **ChieneHuus** wenden wir seit 2018 an, was wir im Kientalerhof unterrichten. Denn dort finden regelmässig Kuren (Ayurveda, Fasten) und Kurse statt und zudem sind Einzelbehandlungen buchbar. Auch Feriengäste sind herzlich willkommen.

chienehuus.ch





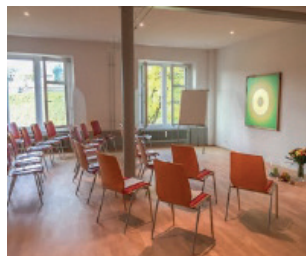
Kiental und Wetzikon: Unsere Kursräume

Seit über 30 Jahren bietet der Kientalerhof Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie an. Der hauptsächliche Ort des Geschehens war und ist der Campus Kientalerhof im Berner Kiental. Im Haupthaus sowie weiteren Gebäuden im nahen Umkreis finden sich zahlreiche Kursräume in diversen Grössen. Und hier verfügen wir auch über einen grossen Fundus an Materialien und Geräten für diverse Therapieformen.

Einen weiteren schönen Kursraum besitzen wir in Wetzikon. In nur 20 Minuten gelangt man mit der S-Bahn vom Zürcher Hauptbahnhof nach Wetzikon und erreicht in wenigen Minuten zu Fuss den Kursraum. Auch hier finden regelmässig Aus- und Weiterbildungen im Bereich Körpertherapie statt.

Nach Verfügbarkeit vermieten wir unsere Kursräume gerne auch an externe Kursanbieter:
www.kientalerhof.ch/kursraum

Kursraum Wetzikon



Oak im Kientalerhof



Dojo im Kientalerhof





Kientalerhof: Der persönliche Campus – seit 1985

Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie und Persönlichkeits-Entwicklung

Der Kientalerhof inmitten der Natur ist für viele Menschen ein Safe Space. Ein Ort, an welchem sie sich entwickeln können, ohne sich und ihre Gefühle zu verstecken. Dies gibt Menschen die Möglichkeit, wieder sich selbst zu sein.

Sobald man die Reise zu einem unverstellten Selbst erlebt hat, möchte man sie unbedingt auch anderen Menschen ermöglichen. Und genau das ist es, was gute Therapeut:innen in unseren Augen tun.

Erklären kann man viel, doch Erleben ist besser. Das gilt für den Ort wie auch für die Methode. Daher führen wir regelmässig allgemeine sowie methodenspezifische Kennenlern-Tage inkl. Schnupperbehandlungen durch (im Kiental und in unserem ebenfalls sehr schönen Kursraum in Wetzikon): kientalerhof.ch/kennenlernen



Der Kientalerhof verfügt als Ausbildungsbetrieb über eine Eduqua-Zertifizierung.

Kientalerhof AG
Griesalpstrasse 44
CH-3723 Kiental
+41 33 676 26 76

Kientalerhof Wetzikon
Zürcherstrasse 29
CH-8620 Wetzikon
+41 78 850 40 84

www.kientalerhof.ch
info@kientalerhof.ch