

07.– 08. Juni 2024

## Trager – Die Frage nach Leichtigkeit

Wie wäre das? Je weniger wir tun, desto effektiver wird unsere Arbeit! Trager erforscht Fühl- und Berührungsqualitäten. Eine neue gefühlte Erfahrung ist laut Milton Trager das Wesentlichste, um wirkliche Veränderung von Haltemustern zu ermöglichen. Sich im Körper leichter, geerdeter, freier zu fühlen ist sehr heilsam.



### Kursinhalt

- Diverse Behandlungstechniken und Arbeit mit achtsamen Bewegungen für die Therapierenden und PatientInnen, welche von Milton Trager als Wegbereiter und Therapeut während 70 Jahre entwickelt wurden
- Milton Trager's Verständnis vom Unterbewusstsein und sein praktischer Ansatz, mit dem autonomen Nervensystem zu arbeiten
- Möglichkeiten für den Therapierenden, während der Arbeit bewusst zu entspannen, was auch den PatientInnen eine tiefere Erfahrung von Loslassen gibt
- Die Trager Prinzipien und Hilfsmittel, welche sehr gut in jede andere Form von Körperarbeit integriert werden können

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen einfache Trager Techniken, um sich selbst während der Arbeit zu entspannen
- sind in der Lage, Mentastics für sich selbst anzuwenden
- haben einen ersten Eindruck, wie sich Frieden im eigenen Körper anfühlen kann
- erleben dadurch auch erste Möglichkeiten, dass sich dieser Zustand auf die PatientInnen überträgt oder kommuniziert

### Dozierende

Elisabeth Jäger | Matthias von Rohr

### Kursinfo

Theorie & Praxis

14 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

### Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA,  
Med. Therapieausbildung

📅 Fr – Sa, 07. – 08. Juni 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 380.00

👤 Nichtmitglieder CHF 560.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, lockere Kleidung, dicke Socken oder Haus-/Gymnastikschuhe