

Trager Level 15 (Level 5 Trager International)

mit Gail Stewart, USA

20. – 23. August 2026 im Kientalerhof

Donnerstag 10 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

„Vergiss den Körper, es ist der Geist, den ich erreichen will ". Dr. Trager hinterliess uns viele "Koans" wie dieses, um uns anzuweisen, Qualitäten des Gefühls, der Bewegung und des Denkens zu entwickeln, die die Trager-Arbeit ausmachen. Dieser Level 15 beinhaltet eine spielerische Erforschung dessen, was mit uns und unseren Übungspartnern passiert, wenn wir absichtlich "Dr. Trager's Kopf aufsetzen" und seine Sichtweise von Körper und Geist als unsere eigene ansehen.

Wir beginnen damit, zu erkennen, was in unserer jetzigen Arbeit bedeutungsvoll und nährend ist. Wir erforschen, welche Fähigkeiten wir erweitern wollen und was uns bisher daran gehindert hat.

Die Teilnehmer

- erwerben die Kompetenz zur dreidimensionalen Analyse und Gestaltung von Handlungskompetenzen
- verstehen die Rolle des Bindegewebsnetzwerks und wie sie durch Bewegung effektiv mit ihm interagieren können
- sind vertraut mit der Anwendung eines erweiterten Repertoires, um mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit im Körper des Klienten zu erreichen
- können mehr Gewicht und größere Bewegungen ohne Anstrengung bewältigen

25 Stunden Weiterbildung

Kosten: CHF 760.- (Frühbucherpreis bis 20.6.2026: CHF 685.-)



Gail Stewart ist seit 1971 Lehrerin für Massage und Körperarbeit in Kalifornien. Sie hatte das Glück, Milton Trager in seinem ersten Kurs, den er 1975 unterrichtet hat, kennenzulernen. 1980 wurde sie TRAGER Instruktoren und hat bis zu Dr. Tragers Tod 1997 von ihm gelernt. Sie hatte all die Jahre eine eigene Praxis und Massageschule. Ihre einfache und humorvolle Art zu unterrichten ist sehr wohltuend und bereichernd. Gail ist eine Meisterin in der Kunst des Zuhörens und der Präsenz.