



Hinter der Entspannung liegt der Frieden.

Dr. Milton Trager

Der TRAGER® Einführungskurs

richtet sich an alle Menschen, die diesen
sanften und zugleich wirkungsvollen Ansatz
achtsamer Körperarbeit kennenlernen möchten:
zur Selbstfürsorge, als Erweiterung des eigenen
professionellen Vorgehens, für Therapeut:innen,
Bodyworker, pflegende Angehörige, Eltern,
Hebammen, Pädagog:innen, etc.

www.trager-stuttgart.de

TRAGER® Einführungskurs

Entdecke die Leichtigkeit des Seins

Ein Wohlfühltag mit feiner Körperwahrnehmung,
sanfter Bewegung und achtsamer Berührung.

Wie würde es sich anfühlen

- ... wenn unsere Wirbelsäule mühelos aufgerichtet wäre
und bei jedem Schritt frei mitschwingen könnte?
- ... wenn unser Kopf wie eine Seerosenblüte vom Wasser
sanft getragen würde?
- ... wenn wir ganz entspannt im achtsamen Kontakt mit
uns selbst und anderen wären?

Im TRAGER® Einführungskurs lernst du die Grundprinzipien der TRAGER® Körperarbeit kennen:

- Mühelosigkeit – das Spiel mit den Körpergewichten
- Freifließende Bewegungen, unterstützt durch innere Bilder
- Berührungsqualität: achtsam, sanft und schmerzfrei
- Umfassende Präsenz: Ankommen bei sich und mit Anderen
- Recall: Bewusstes Erinnern der neuen, freieren Bewegungsabläufe
im Alltag



KURSDetails:

DATUM: 14. November 2026 | 10:00 – 18:00 Uhr

ORT: Gemeinschaftsraum der WoGe, Rheinstr. 5, 69126 Heidelberg

KURSLEITUNG: Sabine Regaard (TRAGER® Praktikerin, Introductory Workshop Leader)
Dr. Albrecht Schork (TRAGER® Praktiker)

ANMELDUNG: albrechtschork@gmx.de | 01522 7890947

KURSGEBÜHR: 130 € | Paare 200 €

Weitere Infos findest du unter:

www.trager-in-heidelberg.de



leicht & stimmig in Bewegung
Sabine Regaard