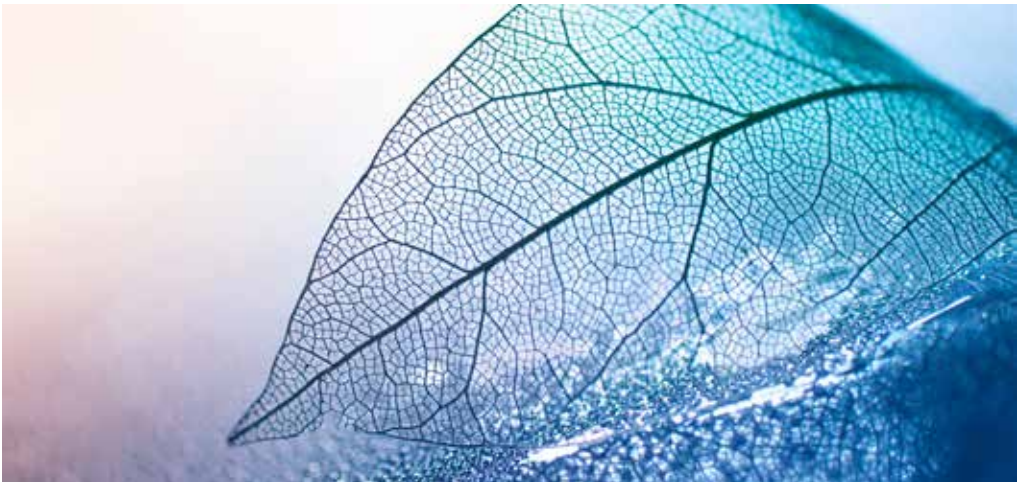


Trager Therapie

Kiental

Lehrgang mit anerkanntem Abschluss



Wenn wir uns mit der Energiekraft, die uns alle umgibt, verbinden, dann kommen wir in einen feineren Zustand des Seins. Es ist ein Gefühl, das tiefer ist als Entspannung. Das Gefühl ist Frieden. *Milton Trager*





Wir berühren den
Körper und erreichen
den Geist.

Milton Trager



Trager – eine Körpertherapie für die heutige Zeit

Die modernen Lebensbedingungen erschweren vielen Menschen zunehmend den Bezug zum eigenen Körper. Als Kind bewegen wir uns natürlich, voller Lebensfreude, leicht und locker. Im Laufe des Lebens verlieren viele Menschen dieses Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. Doch Körperbewusstsein ist lernbar, und Beweglichkeit kann gepflegt werden.

Unser Körper benötigt Anregung und Pflege, um Wohlbefinden und Lebensfreude zu gewährleisten. Die Trager Therapie ist eine dafür bestens geeignete Methode. Manche Menschen kommen in die Behandlung, weil sie ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, andere, um gezielt etwas gegen ihre Beschwerden zu tun. Die Trager Therapie ist für Jung und Alt, für Kranke und Gesunde. Ein Erfahrungs- und Lernprozess der angenehmen Art.

Was ist Trager?

Dr. Milton Tragers Arbeit ist eine hoch entwickelte Form von integrativer Berührung, welche mit einer bemerkenswerten Idee beginnt: es ist möglich, Klienten darin zu unterrichten, sich gesund und ganz zu fühlen.

Als Trager Therapeutinnen lernen wir, Gewohnheitsmuster zu erkennen und unsere Klienten darin zu unterrichten, in eine angenehme Erfahrung zurückzukehren und eine bessere Beweglichkeit in ihrem Alltag zu erreichen.

Wie entstand die Trager Therapie?

Durch eine einfache Frage entdeckte der Amerikaner Dr. Milton Trager (1908 – 1997) den später nach ihm benannten Therapieansatz. Es war die Antwort auf die Frage seines Bruders, der vorgeschlagen hatte zu schauen, wer von ihnen höher springen könne. Milton antwortete wie von einer Eingebung geführt: „Lass uns stattdessen schauen, wer weicher landen kann“.

Solche Fragen waren von nun an bestimmend für sein Leben. Er war stets von der Anmut einer Bewegung fasziniert und immer auf der Suche nach noch harmonischeren Bewegungsabläufen. Er nannte diese Bewegungen Mentastics (mental gymnastics). Über Jahre experimentierte er mit Fragen wie „Was wäre leichter? Was wäre freier? Was wäre sanfter?“

Milton Trager war Physiotherapeut, Naturheilpraktiker und Arzt. Seine geniale Entdeckung war sein Verständnis, dass nichts Nachhaltiges passiert, bevor die Klientin die Veränderungen in ihrem Gewebe spürt und durch wiederholte Erfahrung und Übung in diesen Zustand zurückzukehren lernt.



Der Weg zur Leichtigkeit beginnt beim Therapeuten

Sie lernen in der Ausbildung – in einem Ausmass, wie es sonst in therapeutischer Arbeit nicht üblich ist – für sich selbst die gleichen Qualitäten zu entwickeln, die sie auch weitervermitteln möchten. „Es ist die Art und Weise, wie ich berühre“, sagte Milton Trager, „nicht die Technik ist wichtig“.

Wie wirkt die Trager Therapie?

Körperliche Reaktionsmuster entstehen durch Umwelteinflüsse und Erfahrungen. Diese können positiver oder negativer Natur sein. Oft behält ein Mensch aus dem Bedürfnis nach Sicherheit heraus Reaktionsmuster bei, die zur Aufrechterhaltung der Körperbalance oder gar zum Überleben notwendig waren. Eine Schonhaltung hat auch Folgen auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene. Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer produzieren ihrerseits charakteristische Reaktionsmuster mit körperlichen Entsprechungen. Solche muskulären Spannungsmuster können von Unbehagen über Schmerz, den Verlust von Elastizität und Balance bis hin zu Fehlfunktionen des Muskelapparates und der Organsysteme führen.

Die Bemühung, Spannungsmuster durch grosse Anstrengung zu verändern, schafft

häufig weitere Probleme. **Erst wer etwas Anderes gefühlt hat, kann eine neue und hilfreichere Art der Bewegung entdecken.** Dann besteht auch die Möglichkeit, zu diesem besseren Gefühl zurückzukehren (Recall). Durch sanfte Berührung und Bewegung können Verbindungen zwischen Gefühlszuständen und Körperfunktionen geknüpft werden.

Die Trager Therapie ist keine Technik. Die Basis ist in fragender Haltung gefühlte Bewegung und neue Erfahrung für die Klientin. Je bewusster das Gefühlte integriert werden kann, desto eher können sich neue und natürlichere Bewegungsmuster entwickeln.

Die grundlegenden Aspekte der Trager Therapie

Gewicht fühlen

Gewicht fühlen ist eine Wahrnehmung. Das Erfahren dieser Wahrnehmung erlaubt, alte Muster von Anspannung und Anstrengung in ein weicheres und leichteres Gefühl zu transformieren. Die Neugierde, diese Empfindung erforschen zu wollen, macht den Einstieg in diesen Prozess ganz einfach.

Wellenbewegung

Während einer Trager-Behandlung gibt es eine Vielzahl von Impulsen. Jeder davon setzt eine Welle in Bewegung oder antwortet der

Welle, die vorher in Bewegung gesetzt worden ist. Die Wellenbewegung setzt sich durch den ganzen Körper fort und löst damit ein Erleben der Ganzheit aus. Es entsteht ein neues Empfinden der Balance, der Ausgeglichenheit.

Qualität der Berührung

Die Hände der Trager Therapeutin sind weich und fragend. So entsteht ein Dialog, in dem Informationen über das Gewebe des Klienten aufgenommen werden. Die Therapeutin macht sich bei vielen Bewegungen ihr eigenes Körpergewicht so zu Nutze, dass ein Behandeln ohne Anstrengung möglich wird, es wird zum Tanz.

Fragen stellen und lauschen

Während der Behandlung stellt der Therapeut sich selber Fragen wie „was wäre leichter, was wäre freier“ und lauscht den Antworten des Körpers der Klientin. Auch lauscht er immer in seinen eigenen Körper hinein und stellt sich dieselben Fragen. Die fragenden Berührungen sprechen das autonome Nervensystem sehr direkt an.

Hook up - tiefe Präsenz

“Hook up“ ist eine Wortschöpfung, mit der Milton Trager einen Zustand von Präsenz beschreibt. Er wollte damit ausdrücken, dass wir verbunden sind mit allem, was uns umgibt. Dieser Zustand der ruhigen Präsenz ist der Kern einer Trager-Behandlung.

Recall – wieder hervorrufen

Unser Körper ist fähig, sich zu erinnern und dadurch eine erlebte Erfahrung wieder ins Bewusstsein zurück zu holen. Dadurch wird ein grossartiges chemisches, neurologisches und muskuläres Zusammenspiel aktiviert, und der Körper reproduziert Muskeltonus, Bewegung, Gefühl, Temperatur und Druck der erinnerten Situation. Die Trager Therapie unterstützt, positive Erfahrungen wieder hervorzurufen. Wir können diesen Zustand wann immer wir wollen wieder fühlen und in den Alltag integrieren. Es ist erwiesen, dass z.B. eine Tänzerin, die sich eine Bewegung vorher bewusst vorstellt, höher oder weiter springen kann. Mit unserer Vorstellungskraft können wir sowohl die Erinnerung an angenehme Bewegungen vertiefen, als auch Bewegungsabläufe für die Zukunft beeinflussen.

Reflex Response

Reflex Response ist der Teil der Trager Therapie, der im Allgemeinen mehr stimulierend als beruhigend wirkt. Es erfordert oft aktive Beteiligung des Klienten, jedoch nicht immer. Reflex Response wird nicht notwendigerweise in jeder Sitzung oder bei jeder Klientin angewendet. Dieses Element kann in eine Sitzung integriert werden, um die Wahrnehmung eines speziellen Körperbereichs zu unterstützen, um ein Gefühl zu betonen oder damit in einer Körperregion die Balance der Muskelspannung verbessert wird. Dies gilt speziell im Bereich von Gelenken, die aufgrund von Haltungsmustern oder gewohnheitsmässigen Bewegungsmustern überstrapaziert wurden oder sogar bei Lähmungen.

Der Ablauf einer Trager Therapie Behandlung

Es ist sinnvoll, die gesamte Behandlung als einen Dialog zu betrachten. Wir nutzen den Untersuchungsprozess, um unseren Klienten dabei zu unterstützen, eine angenehmere Präsenz in Körper und Geist zu finden. Aus einer ruhigen Präsenz heraus, durch Schauen, Fragen und allenfalls Berührung, sammeln wir vom ersten Moment an Eindrücke. Diese bestimmen mit, wie die Behandlung verläuft. Wir wählen zwischen Arbeiten in liegender, stehender und/oder sitzender Position. Durch den Ausdruck und die Beschreibung von Empfindungen kann die Klientin dazu beitragen, die Behandlung zu vertiefen. Durch die Integration am Ende der Behandlung findet eine noch tiefere Verinnerlichung des Neuen statt. Eine Behandlung dauert zwischen einer und eineinhalb Stunden.

Mentastics

Mentastics sind einfache, mühelose Bewegungsabläufe. Sie werden vor, nach oder auch während einer Behandlung von der Klientin nach Anleitung ausgeführt. Die Wahrnehmung des Gewichts einzelner Körperteile ist dabei ein wichtiger Aspekt. Wie schwer oder leicht ist ein Arm, eine Hand, ein Finger? Wie kann ich mein Gewicht ökonomisch einsetzen, um Mühelosigkeit in der Bewegung zu erleben? Wie lerne ich, der Schwerkraft zu vertrauen, mich zu entspannen und gleichwohl aufmerksam zu bleiben? Mentastics können jederzeit und überall von den Klienten selbst erweitert, verändert oder angepasst werden. Sie können ein wichtiger Bestandteil für das tägliche Wohlbefinden werden.

Arbeit auf der Behandlungsliege (Tischarbeit)

Der Trager Therapeut sieht in der Tischarbeit eine Möglichkeit, für die Klientin in kompletter Ruhestellung eine neue Fühlerfahrung zu schaffen. Die Berührungsart des Therapeuten wird ständig durch die Art, wie das Gewebe der Klientin reagiert, angepasst. Diese sanften, lauschenden Bewegungen ermöglichen eine tiefe Entspannung, in der viele Körpersysteme in Balance kommen.

Die Ausbildung

Die Trager-Ausbildung ist in zwei Abschnitte gegliedert:

Trager Praktiker

- 10 Level à 4 Tage innert 2 1/2 Jahren, insgesamt 250 Kontaktstunden
- Eigenständiges Praktikum zwischen den Level

Abschluss

Diplom Trager Praktiker, anerkannt von der Trager Schule Schweiz, Trager International und die Möglichkeit, sich bei Registrierungsstellen der Krankenkassen (EMR, ASCA) mit zusätzlichem Nachweis von mind. 150 Std. med. Grundlagen registrieren zu lassen.

Trager Therapeut

Zusätzlich zu Trager Praktiker:

- 10 Level à 4 Tage innert weiteren 2 1/2 Jahren, insgesamt zusätzliche 250 Kontaktstunden
- Eigenständiges Praktikum zwischen den Level
- Besuch des gesamten Tronc Commun KomplementärTherapie (siehe separate Broschüre)

Abschluss

Diplom Trager Therapie (Ausbildung vorbereitet für die sich in Arbeit befindliche Anerkennung der Trager Therapie als Methode der KomplementärTherapie)



Praktikum

Das Praktikum integriert durch supervidierte Übungseinheiten die im Unterricht erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten in eine eigenständige Verkörperung des Gelernten. Es wird zwischen den Level durchgeführt:

Trager Praktiker:

- 6 Hospitanzen (Studentin beobachtet eine tragertherapeutische Behandlung)
- 9 Mentorate (Student behandelt eine Übungsklientin und eine Trager Tutor/Mentorin gibt Feedback)
- 12 protokollierte erhaltene Behandlungen von Praktikerinnen
- 18 protokollierte erhaltene Behandlungen von Studentinnen
- 90 protokollierte Übungbehandlungen an eigenen Übungsklienten
- 2 Tutorientage (begleitetes Üben)
- 1 Fallstudie
- 3 Feedbackbehandlungen (an Lehrpersonen oder Tutorin/Mentor)

Trager Therapeut:

- zusätzlich
- 5 Mentorate
- 2 Fallstudien
- 5 Feedbackbehandlungen
- 12 protokollierte erhaltene Behandlungen von Praktikerinnen



Für wen eignet sich die Ausbildung?

Die Trager-Ausbildung eignet sich zur persönlichen Entwicklung und für Menschen mit Interesse in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialen, sportlichen und künstlerischen Feldern.

Sie kann berufsbegleitend absolviert werden. Sie dauert zwischen 2 1/2 (Trager Praktiker) bis 5 Jahre (Trager Therapeut). Der Unterricht erfolgt durch international anerkannte Instruktoren. Die einzelnen Level sind aufeinander aufbauend und sollen in der Regel in dieser Reihenfolge besucht werden. Der Klassenzusammenhalt gewährleistet auch eine sichere und unterstützende Ausbildungszeit. Jeder Level wird einzeln gebucht und bezahlt.

Anforderungen

Sie können diese Ausbildung unabhängig von Alter oder medizinischem Vorwissen absolvieren. Voraussetzung sind Freude am praktischen Arbeiten mit Menschen und mit dem eigenen Potential.

Wir empfehlen sehr, vorgängig eine oder mehrere Trager-Behandlung zu erhalten und/oder einen Einführungskurs zu besuchen.

Was lerne ich in der Ausbildung?

- Die Sprache der fühlenden Berührung
- Müheloses Arbeiten durch Eigenwahrnehmungen
- Wertfreies Beschreiben von Körperwahrnehmungen
- Integration von Fühlen und Denken
- Vertrauen in das eigene Fühlen und die eigene Intuition
- Freiheit und Leichtigkeit in der Bewegung
- Klienten dabei zu begleiten, ihre Erfahrungen aus der Sitzung in den Alltag einzubeziehen
- rezeptive Haltung in der Beziehung zum Anderen

Diplomarbeit und Abschlussprüfung

Diplomarbeit wird nur für den Abschluss «Trager Therapeut» verlangt.

Die Abschlussprüfung Trager Praktiker (nach 10 Level) besteht aus

- Schreiben eines Essays
- Feedbackbehandlungen an zwei Tutoren/Mentoren

Ausbildungsbeschreibung Träger Praktiker

Level 1

Die Bedeutung von Berührung: Wir erfor- schen Zuhören, Präsenz und Verbundenheit

Während unserer vier gemeinsamen Tage werden wir die Prinzipien der Träger Therapie als Erfahrungswerkzeuge nutzen, um zu entschleunigen und den „Lärm“ unseres täglichen Lebens in den Hintergrund treten zu lassen. Zu den Träger Prinzipien gehören sanfte Bewegung, Gefühl für Gewicht, die Kunst der Pause und einige mehr. Wenn wir beginnen, diese Prinzipien zu verinnerlichen, können sich (in uns und unseren Klienten) lang anhaltende Spannungsmuster lösen, die sich allenfalls als chronischer Schmerz, funktionelle Einschränkung und Starrheit von Denkweise und Körperstruktur äussern können.

- Der Prozess von Hook-up: Bewegen 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
- Geleitete Erfahrungsaustausche der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion in Rücken- und Bauchlage
- Geschichte der Träger Therapie



Level 2

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. Mit Neugierde ist alles möglich! Wir beginnen zu fühlen, anstatt nur zu berühren. Wir werden unsere Tage zusammen verbringen, um die Unterschiede zwischen fühlen und berühren zu 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 für Verbindungen im Körper ('Slack rausnehmen' verstehen)
- Das Prinzip der fragenden Haltung
- Theorie und Erfahrungsaustausche 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.“
Dr. Milton Trager

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 einer Ganzheit ermöglicht werden. Die Pause ist ein Ort der Würde, an dem Klientin und Praktiker in die eigene Kraft, Selbstbestimmung und Selbstbewegung (Empowerment) kommen können.

- Offene und fragende Haltung verkörpern und vermitteln
- Bewusstsein des eigenen Seins-Zustandes
- Geleitete Erfahrungsaustausche für alternative Positionen und das erweiterte Repertoire von Handhaltungen
- Kommunikation vertiefen; mit unseren Übungspartnern während der Behandlung und für uns selbst
- Anwenden des Recall Prinzips
- Reflex Response Prinzipien anwenden und dafür Sprache 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.»

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs wird die Trager Therapie anatomisch wahrnehmbar gemacht. Dies gibt dem Trager-Studenten ein tieferes Verständnis davon, wie und warum wir unsere Klientinnen bewegen und was Trager in den verschiedenen Körpersystemen wie Muskeln, Bindegewebe oder Nervensystem beeinflusst.

Die anatomischen Bilder geben notwendige Einblicke in den Körper und können unseren Fokus und unsere Ideen in den Mentastics und der Tischarbeit vertiefen. Es entsteht eine höhere Effizienz in der Arbeit, eine stärkere Kompetenz in den Gesprächen mit Klienten und anderen Spezialistinnen. Anatomie im Trager-Kontext macht wirklich Spass, da wir gemeinsam das Wunder des Menschsein in allen seinen Aspekten erforschen werden.

- Theorie und Praxis der Auswirkungen von Trager-Bewegungen in Anatomie und Physiologie für die Körper-Vorderseite
- Körpersysteme (Muskeln, Bindegewebe, Nerven, Organe) und deren Funktionen
- Informationssysteme (Nervensystem, Hormone etc.)
- Pathologie weit verbreiteter Beschwerden

Level 5

„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.“

Dr. Milton Trager

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: Wir werden ein Bein heben und ein Bild von der Verbindung zwischen dem Berührungspunkt und jedem anderen Ort im System haben. Wir werden Einschränkungen im Körper fühlen lernen. Wir werden Bewegung durch und mit den Strukturen nutzen können, um die Freigabe der Einschränkungen zu unterstützen, die wir entdecken.

- Theorie und Praxis der Auswirkungen von Trager-Bewegungen in Anatomie und Physiologie für die Körper-Rückseite
- Vertiefung Körpersysteme (Muskeln, Bindegewebe, Nerven, Organe) und deren Funktionen
- Vertiefung Informationssysteme (Nervensystem, Hormone etc.)
- Pathologie weit verbreiteter Beschwerden
- Anatomie und Physiologie der Reflex Response Arbeit

Level 6

«Spannung entsteht im Geist. Der Körper spiegelt den Grad der Spannung, der im Geist vorhanden ist.»

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs vertiefen wir die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse der Klienten einzugehen. Sei es in der wertfreien Beobachtung ihrer Bewegungen während Mentastics oder in der Tischarbeit. Wir verfeinern das Gefühl für die Grundfertigkeiten und die Quantität an Stimulation, die ein bestimmter Mensch 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 Klienten und Schulung der entsprechenden Vorschläge
- Gezielte Anwendung von Mentastics
- Verschiedene Wahrnehmungssysteme
- Schulung von Ausgewogenheit, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Verständnis von der partnerschaftlichen Einstellung zur Klientin 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 7

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

Dr. Milton Trager

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 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 für sich und für die Klienten
- 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
- Einführung in das Durchführen von Fallstudien; Hilfsmaterial und Theorie



Level 8

«Hook-up ist das wichtigste Element der Wandlung.»

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs geht es darum, die Tiefe dieser Arbeit zu erforschen und das bisher Gelernte zu einer Einheit zu verbinden. Wir fahren damit fort zu üben, Gruppen zu führen. Wir werden auch alternative Anwendungsmöglichkeiten von Trager im Sitzen und bei der Arbeit mit dem Klienten in Seitenlage kennenlernen. Durch aktive und passive Bewegung wird ein Raum für eine differenzierte Körperwahrnehmung und ein 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 Positionen
- Vorbereitung für die Fallstudie

Level 9

«Mentastics ist eine Kunst; und wie in jeder anderen Kunst führt Übung zu Schönheit und Form.»

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs suchen wir nach positiven Veränderungen, die sich in sehr individuellen Formen manifestieren können. Als Trager Therapeutinnen bieten wir Räume, in denen sich diese Veränderungen entfalten können. Wir unterstützen ihr Bewusstwerden, ihre Evaluierung und ihre Wertschätzung.

Wir lernen, wie es ist, schwierige Klienten 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.

- Übung zur Aufrechterhaltung von Hook up bei schwierigen Klientinnen 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 Therapeutinnen auf eine spielerische, kreative Weise. Beschreiben der Wunschpraxis.

Level 10

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

Milton Trager

Dieser Kurs vermittelt weitere Elemente zur Vervollständigung, Ordnung und Vertiefung. Wir untersuchen die Bedeutung des lebenslangen Lernens. Dies ist der letzte Kurs für Trager Praktiker. Nach diesem Kurs können Sie mit zahlenden Klienten zusammenarbeiten. Sie können sich beim EMR registrieren, sofern Sie die medizinischen Grundlagen und das notwendige Praktikum abgeschlossen haben.

- Anleitung von Gruppen; Trager präsentieren, Mentastics und Tischarbeit
- Ganze Behandlung geben mit Interview, Mentastics und Tischarbeit
- Vorbereitung für eine eigene Praxis
- Präsentation der Fallstudie



Die Kalligraphie entstand, nachdem Chungliang Al Huang, ein Tai Chi Meister, Philosoph und Kalligraph, eine Trager Sitzung bei Milton Trager erhalten hatte. Sie war Ausdruck davon, wie er sich danach fühlte. Er gab ihr den Namen „Dancing Cloud“ / „Tanzende Wolke“.

DozentInnen



Scholl Bill (USA/CH),

Trager Instruktor, (USA/CH). Bill hat seinen Weg mit Trager vor 35 Jahren 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 jetzt Doppelbürger.



Scholl Gabriela (CH),

Trager Instruktorin, (CH). 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).



Willach Evamaria (D),

wohnhaft in Hamburg, Trager Praktikerin seit 1992, Trager Anatomie Lehrerin seit 1995, Trager Instruktor seit 2007. Im ersten Berufsleben (1973-

1991) Gymnasiallehrerin mit Englisch und Spanisch als Fächern. Mehrere psycho- und körpertherapeutische Ausbildungen und die staatliche Überprüfung zur Heilpraktikerin 1992. Seitdem selbständig in eigener Praxis in Hamburg und in Köln tätig. Zwei Kinder und inzwischen auch zwei Enkel.

Peter Fankhauser (CH)



Trager Instruktor (CH). 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.

Kursadministration



Thomas Primas

Administration Ausbildungen
Trager Therapie

Tel. Direkt 033 676 76 22

Kientalerhof

Schule für Körpertherapie Kiental BE, Wetzikon ZH

Der Kientalerhof hat eine langjährige Tradition und unschätzbare Erfahrung mit einem fundierten Angebot von professionellen Grundausbildungen und Fortbildungen in verschiedenen Methoden der Körperarbeit. Sie werden laufend den neuesten Erkenntnissen und Anforderungen angepasst und weiterentwickelt.

Wir bieten unter anderem Ausbildungen in folgenden Bereichen an:

Shiatsu

Biodynamische Craniosacral Therapie

Akupressur Therapie

Trager Therapie

Tibetan Cranial Therapie

Ayurveda Massage

Esalen Massage

Colon Hydro Therapie

Lymphdrainage

Medizinisches Wissen / Tronc Commun

Qi Gong

Logotherapie

Traumatherapie

Systemische Aufstellungen



Detaillierte Informationen finden Sie auf www.kientalerhof.ch

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Beratung?

Rufen Sie uns an – Tel. 033 676 26 76.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Der Kientalerhof

Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen ihren eigenen Weg finden und die Fülle ihrer Möglichkeiten kennen und ausschöpfen. Das Wissen darum trägt jeder in sich. Oft ist es verschüttet unter Druck, zu hohen Ansprüchen oder Angst.

Hier bei uns finden Sie Zeit, Stärkung und achtsame Begleitung, um zu Ihrer Lebendigkeit und Ihren Werten zu finden. Dabei helfen Ihnen die ruhige, ursprüngliche und kraftvolle Umgebung, Begegnungen mit Weggefährten/-innen und die vielfältigen Möglichkeiten des Lernens, die wir anbieten.

Die Ruhe des Ortes schafft beste Voraussetzungen für gemeinsames Lernen inmitten der Natur. Kraftvolle Stille in einer Berglandschaft, die uns die schöpferischen Mächte der Natur ahnen lässt: Der Kientalerhof ist ein inspirierender Ort.

Bei uns finden Sie eine besinnliche, erholsame und entspannte Atmosphäre, die Ihre Gedanken ins Fließen bringen und Ihre Konzentration sinngebend auf das Wesentliche zu richten unterstützt.

Ein wichtiges Merkmal unseres Hauses ist die von unseren Gästen sehr geschätzte kreative Naturküche. Unsere Küche ist schmackhaft, nahrhaft, sinnvoll, phantasievoll, frisch und «unique» – lassen Sie sich überraschen!

Unser Kurszentrum in Wetzikon ist speziell eingerichtet für körpertherapeutische Arbeit, so dass Sie hier die besten Voraussetzungen für intensives gemeinsames Lernen vorfinden. Der Kursort ist in Bahnhofsnähe Wetzikon und innert 15 Minuten von Zürich HB gut erreichbar. Wir sind nah bei Ihnen, damit Sie nah bei sich zuhause sind.



Kientalerhof Bildung Körperarbeit Bewusstseinsentfaltung Auszeit

Griesalpstrasse 44 CH-3723 Kiental | Zürcherstrasse 29 CH-8620 Wetzikon
T: +41 33 676 26 76 | info@kientalerhof.ch | www.kientalerhof.ch

06.05.2019