



**Trager<sup>®</sup>**

*Bodywork-  
Körperwahrnehmung*

**Sonja Bieri**  
dipl. Trager Praktikerin

# ***Bodywork- Körperwahrnehmung***

Sonja Bieri | dipl. Trager Praktikerin

## ***TRAGER® eignet sich für alle Menschen***

Die TRAGER® Therapie unterstützt die Genesungsprozessen nach Krankheiten, Unfällen, Operationen, hilft bei Stressbewältigung, Schmerzen und chronischen Erkrankungen. Oder einfach als Wellness-Behandlung, um sich dabei leichter und freier zu fühlen. In der Reha-Clinic Bad Zurzach und Winterhur wird dieser Therapieansatz erfolgreich angewendet und zum Lernen angeboten.



### ***Was TRAGER® bewirken kann:***

Es gibt viele Gründe für eine TRAGER-Sitzung...

*... das Verlangen  
nach mehr  
Entspannung  
und Wohlfühl*

*... der Wunsch  
nach mehr  
Beweglichkeit*

*... Haltung,  
Bewegung und  
Selbsta Ausdruck  
zu optimieren*

*... auch im  
orthopädischen,  
neurologischen  
und psychoso-  
matischen Bereich  
einsetzbar*

*... detaillierte  
Indikationen siehe  
Homepage*

## **Die TRAGER<sup>®</sup> Therapie**

Entwickelt wurde diese Therapie von Dr. Milton Trager aus den USA. Sein angeborenes Rückenleiden liess ihn nach einem Weg zu mehr Lebensqualität suchen. Er erkannte die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele und nannte deshalb seine Methode „Psychophysische Integration“. Er widmete sich 50 Jahre lang dieser TRAGER<sup>®</sup> Therapie.

Sein wichtigster Grundsatz dabei war:

**“Erfahren Sie die wunderbare Leichtigkeit des Seins. Finden Sie zurück zu Ihrem ursprünglichen, freien Bewegungsfluss.”**

## **TRAGER<sup>®</sup> Behandlung**

In einer TRAGER Sitzung werden Sie klar und einfühlsam berührt.

Diese können Sie in Form von Wellenbewegungen, Erfühlen und Einsinken in das Gewebe, Längungen und Gehaltenwerdens wahrnehmen. Es beruhigt oder stimuliert das Nervensystem und führt zu einer ausgewogenen Entspannung. Es ruft ein Körpergefühl, eine Erinnerung hervor von Leichtigkeit, Freiheit, Weite und Geborgenheit. Während dieser Zeit liegen Sie auf dem Massagetisch.

TRAGER ist keine Massage, sondern ein sanftes Bewegen. Es ist wie eine Welle, die tief empfunden werden kann.

Da unser Körper ca. 70% aus Wasser besteht, darf alles Alte, Festgefahrene bewegt werden.

## **Mentastics<sup>®</sup>**

Ein aktiver Teil ist Mentastics<sup>®</sup>, welcher am Beginn, während oder am Ende einer TRAGER Sitzung angewendet wird. Es sind spielerische Wahrnehmungsübungen.

Das Wort Mentastics kommt aus dem Englischen und ist hergeleitet von mental und gymnastics.

Dabei begegnet man dem Körper mit Fragen nach Leichtigkeit, Freiheit und Mühelosigkeit und erfährt individuelle Bewegungsmuster.

Diese Möglichkeiten helfen Ihnen, sich im Alltag freier, leichter und weicher zu bewegen.

***Möchten Sie sich mal wieder leichter, freier und lebendiger bewegen und fühlen können? Dann ist die TRAGER® Therapie was für Sie.***

## ***Kontakt | Anmeldung***

Sonja Bieri  
colorfeel  
Zentralstrasse 16 | Ladengasse  
6030 Ebikon

**079 315 74 01** oder  
**info@colorfeel.ch**

## ***Preise***

Die TRAGER-Sitzung dauert zwischen 1 und 1½ h und kostet Fr. 90.00 pro Stunde.

**Die erste Behandlung zum Kennenlernen ist zum Preis von Fr. 80.00 und dauert 1¼ h.**

Als Trager Praktikerin bin ich bei den meisten Krankenkassen in der Zusatzversicherung anerkannt.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

Ein weiteres, reichhaltiges Angebot im Beauty, Wellness und Vitality Bereich stehen Ihnen ebenfalls noch zur Verfügung.

Siehe unter:  
**www.colorfeel.ch**

