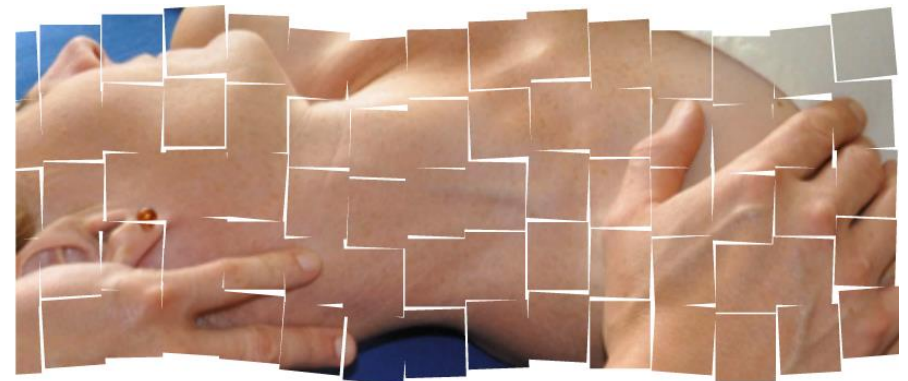


Trager ®

berühren, bewegen, entspannen



aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen

T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch



Was ist Trager?

Trager ist eine sanfte Form der Körperarbeit in der es um die Verbesserung der Körperwahrnehmung und um das Erlernen von ökonomischen Bewegungsmustern geht.

Die Trager-Methode ist EMR anerkannt.

Dr. Milton Trager

Der amerikanische Arzt Dr. Milton Trager (1908 - 1997) entwickelte den nach ihm benannten Bewegungsansatz.



Der Trager Zugang

Der menschliche Körper ist ein sehr feinfühliges und wandlungsfähiges System.

Durch ungünstige Umstände wie Unfälle, Krankheiten und Enttäuschungen können Bewegungseinschränkungen und Schmerzen entstehen. Alle Erfahrungen, positive und negative werden gespeichert und können nicht gelöscht, jedoch mit neuen, positiven Erfahrungen überschrieben werden.

Anmut und Leichtigkeit von Bewegungen können wieder abgerufen oder neu erlernt werden.



Trager Logo
Tanzende Wolke

Der Klient wird mittels Berührung und Bewegung darin geschult, Veränderungen im Gewebe wahrzunehmen, zu einem angenehmen Körpergefühl zurückzufinden und somit eine grundlegende und anhaltende Veränderung zu erfahren.



Ablauf einer Sitzung

Durch Schauen, Fragen und Berührung, sammeln wir vom ersten Moment an Eindrücke. Diese bestimmen mit, wie die Behandlung verläuft.

Wir suchen nach wiegenden, rollenden, längenden Bewegungen, wobei diese den ganzen Körper einbeziehen oder auch nur bestimmte Stellen. Es kann im Liegen, Sitzen oder Stehen gearbeitet werden.

Mit dem Aussprechen und Beschreiben von Empfindungen kann die Klientin mithelfen, die Behandlung zu vertiefen.

Über die Integration am Ende geschieht ein noch tieferes Verinnerlichen des Neuen.

Eine Behandlung dauert zwischen einer und anderthalb Stunden.