



aarReha  
Schinznach

Weiterkommen.

Trager®

berühren, bewegen, entspannen

# Trager

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

Die modernen Lebensbedingungen erschweren vielen Menschen den Bezug zum eigenen Körper. Als Kind bewegen wir uns natürlich, leicht und locker. Im Laufe des Lebens verlieren manche Erwachsene dieses Gefühl von Leichtigkeit. 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 dafür bestens geeignet. Die einen kommen in die Behandlung, weil sie ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Andere, um gezielt etwas gegen ihre Beschwerden zu tun. Trager ist für Jung und Alt, für Kranke und Gesunde.

## Behandlungsdauer

Eine Behandlung dauert zwischen einer und anderthalb Stunden.

## Behandlungsorte

Trager bieten wir in Schinznach und Campus Brugg-Windisch an.

## Kostenübernahme

Die meisten Zusatzversicherungen tragen einen Teil der Behandlungskosten.

[www.aarreha.ch](http://www.aarreha.ch)

## Weitere Informationen

[www.trager.ch](http://www.trager.ch)

### aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation  
Schinznach  
Badstrasse 55  
5116 Schinznach-Bad  
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation  
Zofingen  
Mühlethalstrasse 27  
4800 Zofingen  
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation  
Campus Brugg-Windisch  
Bahnhofstrasse 5a  
5210 Windisch  
T 056 463 88 00