

Die aarReha Schinznach zählt zu den führenden Rehabilitationskliniken in der Schweiz. Wir bieten qualitativ hochwertige und auf -individuelle Bedürfnisse abgestimmte Rehabilitation, die sich am neusten medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Wissen orientiert.

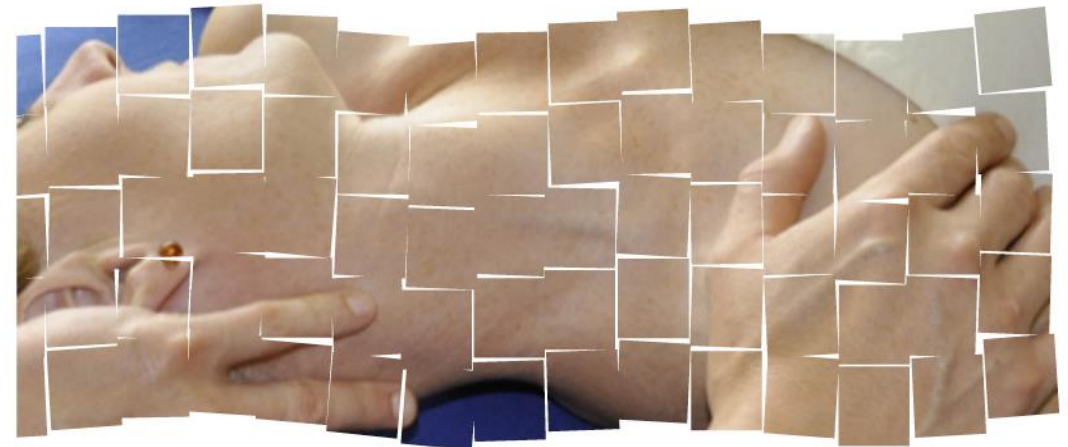


**aarReha**  
Schinznach

**aarReha**  
Schinznach

## Trager®

berühren, bewegen, entspannen



**aarReha Schinznach**  
heilende Bewegung

Fachklinik für  
Rehabilitation,  
Rheumatologie  
und Osteoporose

Badstrasse 55  
Postfach 65  
CH-5116 Schinznach-Bad

T +41 (0)56 463 85 11  
F +41 (0)56 463 85 90

info@aarreha.ch  
www.aarreha.ch

Die führenden  
Rehabilitationskliniken  
der Schweiz. **SWISS  
REHA**



Trager Logo  
Tanzende Wolke



### 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.

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.