

Trager

Meditation und Bewegung

Der Ansatz dieser sanften Körpertherapie ist nach dessen Begründer, Dr. Milton Trager, benannt. Sein Interesse galt der Leichtigkeit von Körper und Geist.

In der heutigen Zeit sind viele von uns Belastungen und Stress ausgesetzt. Auf Dauer schränkt dies unser körperliches und seelisches Wohl ein und kann zu Schlafproblemen, Rückenschmerzen, Kopfweg, Herzleiden oder anderen Krankheiten führen.

Der Trager-Ansatz beinhaltet psychophysische Integration und Mentastik.

Während du **im ersten Teil** der Sitzung auf dem Massagetisch liegst, wird dein Körper durch passive Bewegungen sanft und rhythmisch gewiegt und leicht gedehnt. Dadurch können sich festgefahrene Strukturen lösen und es entsteht Raum für mehr Leichtigkeit und Freiheit.

Im zweiten Teil lernst du, wie du das Gefühl der Leichtigkeit in deinen Alltag integrierst, indem du Mentastiks (eine Wortschöpfung von Dr. Trager «*mental gymnastics*») ausübst. – Diese einfachen Bewegungen beginnen im Geist indem du fragst: «Was könnte leichter sein?» So lernst du dieses Gefühl in dein Leben zu integrieren.

Eine Sitzung dauert in der Regel 90 Minuten und kostet CHF 180
Du kannst auch eine Sitzung von 60 Minuten buchen. Kosten: CHF 120

Kontaktiere mich um einen Termin zu vereinbaren über mail@susannebuergi.ch oder 071 245 93 11.

Ich freue mich.

Susanne Bürgi – einfach besser leben