



GESUNDHEITZENTRUM  
APOTHEKE WILLISAU



**Trager®**

eine leichtere Art zu sein

Die **Trager®** - Methode ist eine Körper- und Bewegungs – Wahrnehmungsschulung.

Die **Trager®** – Behandlung beruhigt oder stimuliert das Nervensystem und führt zu einer ausgewogenen Grundspannung. Das Spiel mit den Bewegungen kann immer freier zugelassen werden. Alte Verspannungen können sich auflösen und es entwickeln sich tiefe Gelassenheit und Lebendigkeit.

Die Behandlung dauert zwischen 60 und 90 Min. Während dieser Zeit lässt sich der Klient auf einem Behandlungstisch am ganzen Körper bewegen.

**Trager® eignet sich für alle Menschen**, die ihr Fühlen und ihre Wahrnehmung vertiefen und achtsamer mit ihrem Körper verbunden sein möchten.  
Anwendungsmöglichkeiten: Zur **Förderung** von Lebensfreude, Beweglichkeit, Wahrnehmung, Koordination. Als **Prävention** für Haltungsschäden, Gelenkerkrankungen, Stress, vegetative Störungen. Als **begleitende Unterstützung** bei Rücken- und Nackenbeschwerden, neuro - muskulären Erkrankungen, Psychotherapie, Stresserkrankungen, Schwangerschaft, psychosomatische Beschwerden. Zur **Rehabilitation** bei Wirbelsäulensyndrom, Sportverletzungen, Unfallfolgen, Operationen. Als **Wellness**.

Der wichtigste Grundsatz lautet: Erfahre die wunderbare Leichtigkeit des Seins.  
Finde zurück zu Deinem ursprünglichen, freien Bewegungsfluss.

Weitere Informationen zur Methode: [www.trager.ch](http://www.trager.ch)

**Silvia Kaufmann** • dipl. Trager® – Praktikerin

Haldenstrasse 16 6130 Willisau Telefon 041/ 970 23 43 [silkau-wil@hotmail.com](mailto:silkau-wil@hotmail.com)

EMR registriert – von den meisten Krankenkassen anerkannt