



Genuss & Entspannung mit TRAGER-Körperarbeit aus Hawai'i

Vortrag, Vorführung & praktische Anwendung

mit **Albrecht Schork**

- Sport- & Bewegungspädagoge, TRAGER Practitioner -

So., 16. Februar, 17.30-19.00 Uhr

- auf Spendenbasis -

Diese sinnenfrohe Körperarbeit wurde von dem Arzt Milton Trager in Hawai'i entwickelt mit den Qualitäten

- **Leichtigkeit** (bei der Gewichts-Wahrnehmung der Gliedmaßen)
- **tänzerische Mühelosigkeit** in den Bewegungen <Trager war auch Akrobat und Tänzer>
- **Freiheit & Beweglichkeit** in den Gelenken
- **Weichheit** im Gewebe
- **paradiesische Üppigkeit** in den sinnlichen Wahrnehmungen.

Er wusste, dass wir Menschen zu 5/6 **aus Wasser** bestehen. Wasser heißt **Wellen**, und Wellen sind uns vertraut seit der Zeit als Embryo im Fruchtwasser, als die Bewegungen der Mutter uns **sanft schaukelten**.

Das sog. **TRAGER-Feeling** bei einer Behandlung auf der Liege ist so, als läge man im Sommer auf einer **Luftmatratze** auf einem See, Wellen schaukeln leicht und eine sanfte Brise umschmeichelt die Haut. Alle viere von uns gestreckt, lassen wir los, geben uns den Wellen immer mehr hin, bis zu seliger Gelöstheit.

Bei einer **TRAGER-Sitzung** (90 min.) werden Rumpf & Becken sanft geschaukelt, Arme & Beine nacheinander behutsam angehoben und durch Pendeln und Wiegen in Schwingung versetzt. So gehen stetig **Wellen** durch den Körper - mal kräftiger, mal zarter & feiner. Sie wecken Erinnerung daran, wie es ist, sich urgeborgen, genährt und verbunden zu fühlen - und in sich selbst zuhause.

Dies wird unterstützt dadurch, dass sanft & liebevoll berührt, und mühelos & spielerisch bewegt wird.

Beim Workshop werde ich eine ca. 20-minütige Demo anbieten mit zwei freiwilligen Personen auf dem Tisch. Danach werde ich dann für 2 x 30 min. je 1 Partnerübung 'Geben-Empfangen' anleiten. Dies kann auf Stühlen oder auf Matten auf dem Boden geschehen, je nachdem, was gewünscht wird.



YOGAZENTRUM HEIDELBERG

Bergheimer Str. 125, 69115 Heidelberg Tel. 01577-1541315 www.yoga-zentrum-heidelberg.com info@yoga-zentrum-heidelberg.de