

**FREITAG - SPECIAL:  
TRAGER® Oase  
SOMATIC Well-being  
zum Kennenlernen**



  
**RAUM FÜR  
KÖRPERBEWUSSTSEIN**  
KÖRPERARBEIT \_ BEWEGUNG \_ TANZ

**Eine Einführung in die sanfte TRAGER® Methode mit Körper- und Bewegungs-Wahrnehmung,  
praktischen Übungen und achtsamer Berührungsarbeit.**

Wir können uns neu spüren im Bewegungs-Flow, dabei auftanken und Blockaden auflösen. Der Energiefluss in den Meridianen und Organen wird angeregt und die eigene Körperintelligenz kann aktiviert werden. Die Verkörperung der Prinzipien des TRAGER® Ansatzes lässt uns das Erlebte leicht in den Alltag integrieren.

**Januar - August 2019 von 19.00 – 21.00 Uhr**

**Themen:**

**18.01.**

Kiefer & Nacken - Mehr Wohl-Gefühl

Es sind alle Menschen eingeladen, die Lust und Freude haben, etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren!

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

**15.02.**

Entspannte Schultern - Befreite Atmung

**15.03.**

Faszien Flow - Schwerpunkt Rücken

**05.04.**

Psoas & Becken - Natürliche Aufrichtung

**Kosten:**

40,- € pro Termin

Bei Mehrfachbuchung 10 % Nachlass!

**10.05.**

Organ-Bewusstsein - Mehr Beweglichkeit

**Ort:**

Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln

**14.06.**

Beckenboden & Füße - Balance & Erdung

**19.07.**

TRAGER® mit dem bellicon® Minitrampolin

**09.08.**

TRAGER® Tanz- u. Bewegungsmeditation mit LIVE MUSIK!



**Roswitha Klein**

Tanz- und Bewegungspädagogin  
Integrative Körpertherapeutin

**Anmeldung:**

Roswitha Klein, Tel: 0221-26137360

**E-Mail:**

[info@koerperbewusstsein-koeln.de](mailto:info@koerperbewusstsein-koeln.de)  
[www.koerperbewusstsein-koeln.de](http://www.koerperbewusstsein-koeln.de)