

## DIENSTAG

9.00 - 10.00 UHR

### MORNING MOVE...TRAGER® MEDITATION IN AKTION

Die TRAGER® Körperarbeit ist ein Ansatz des somatischen Lernens. Es ist ein Weg, seinen Empfindungen und Sinneserfahrungen durch Atem, Bewegung und Stille Aufmerksamkeit zu schenken.

„Was wäre freier, was wäre leichter?“ ist die zentrale Frage im TRAGER® Ansatz, die zu einem entspannten Körpergefühl, zu Mühelosigkeit in der Bewegung und geistiger Präsenz führt, sowie ein Gefühl der Alterslosigkeit vermitteln kann.

## DIENSTAG

19.45 – 21.00 Uhr

### Faszien Pilates & TRAGER® - Resistance Release

Im Dynamischen Bewegungs- und Körpertraining verkörpern wir die faszialen Verbindungen und Muskelschlaufen. Dies dient der Gesundheitsvorsorge und hilft, durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen zu elastischer Bewegung und Balance in Körper, Geist und Seele zurückzufinden.

Zum myofaszialen lösen, entspannen und verfeinern der Körperwahrnehmung unterstützen uns verschiedene Hilfsmittel wie Bälle und elastische Bänder, die den Atem vertiefen, und wir erleben uns geschmeidig, kraftvoll und schmerzfrei.



## FREITAG

9.00 – 10.00 Uhr

### SOMATIC PILATES & FRANKLIN BASIC

Ein Ganzkörpertraining, das mit Hilfe von Bildern/ Imagination, bewusster Atmung, Bewegung und erlebter Anatomie die Haltung, Beweglichkeit sowie die Muskel- Organfunktion verbessert und stärkt.

Vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen. Das Körperzentrum (Beckenboden, tiefe Bauch - und Rückenmuskeln) wird stabilisiert, und Muskelbereiche, die verspannt waren, lösen sich.

Wissenschaftliche Studien weisen immer mehr darauf hin, dass wir uns mit Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger fühlen, und dass die Heilung von Krankheiten positiv beeinflusst werden kann.

## TRAGER® Kennenlern-Abend

...Meditation in Bewegung, achtsame Berührungen & Begleitung mit meiner Therapie-Pentonia® (Kristallklang-instrument)

jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

### Freitag - Special: Themen Workshops 1x monatlich August bis Dezember 2024

Mehr Infos /Daten:

<http://www.koerperbewusstsein-koeln.de/download.htm>

Stand August 2024

