

Trager®<sup>®</sup>, Psychophysische Integration und Mentastics®<sup>®</sup> ist Bewegungsschulung durch eine passive und aktive Form des Erlernens, bzw. Wiedererlernens einer freien, leichten und uneingeschränkten Haltung.

In der Tischarbeit werden neue, freiere sensorische Erfahrungen vermittelt, die eine vertiefte verständnisvolle Eigenwahrnehmung ermöglichen. Verankert wird diese neu gefundene Haltung durch einfache, bewusste Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung (Mentastics = mental gymnastics), die jederzeit im Alltag geübt werden kann. Wir lernen unseren Körper und unsere Bedürfnisse besser kennen, können Unnötiges durch Angenehmes ersetzen und übernehmen Verantwortung für unser Wohlbefinden.

Diese Körperarbeit wurde vom amerikanischen Arzt Dr. Milton Trager im Laufe von über 60 Jahren entwickelt und verfeinert.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten