

# beauty & krannt & fashion

Introductie Trager® Approach

## Bewegen en bewogen worden

Het spontane en soepele bewegen van een kind hebben wij als volwassene afgeleerd. Maar dat kind in ons is er nog steeds. De kunst is haar bewegingsvrijheid te herontdekken. Natuurlijk bewegen betekent dat je leert voelen hoe je lichaam eigenlijk wil bewegen. Met de Trager® Approach vind je je natuurlijke houding en bewegingen terug. Kom deze kunst ontdekken op de introductieavonden in Apeldoorn op vrijdag 17 november en 1 december.

**T**rager is een bewegingskunst voor jong en oud, voor professionals en mensen met en zonder lichamelijke klachten. Tijdens de introductie ervaar je wat Trager voor jou kan betekenen en krijg je meer informatie. Je kunt het voor jezelf gebruiken en toepassen op anderen en je er verder in verdiepen zodat je anderen er daadwerkelijk mee kunt helpen.

### Hoe werkt Trager®

Trager bestaat uit bewegen en bewogen worden. Het onderdeel bewegen staat centraal in de introductie. We doen 'oefeningen' die eigenlijk de naam 'oefening' niet verdienen, zo licht, speels en gemakkelijk zijn ze. Je speelt onder andere met de zwaartekracht en geeft daaraan toe in plaats van er tegenin te gaan. Je hoeft bijvoorbeeld je arm niet omhoog te houden, maar laat hem juist vallen. Het is verbaazingwekkend hoe eenvoudig

je zo tot diepe ontspanning komt. Een paar minuten oefenen met je ene arm en die schouder hangt centimeters lager dan de andere. En zo zijn er veel meer 'non-doing oefeningen' die stuk voor stuk eenvoudig en ontspannend zijn. En – heel belangrijk – ze zijn pijnloos. Daardoor is Trager weldadig, kalmerend en veilig voor iedereen.

### Ontspannen

Ook het bewogen worden op de massagetafel is pijnloos en geschikt voor iedereen, van MS-patiënten tot topsporters. Trager werkt volgens enkele principes, die je krijgt uitgelegd en zult ervaren tijdens de introductie. Over hoe een lichaam tot ontspanning komt, het voelen van gewicht, het verlenen van spieren en het gevoel van 'vloeibare' gewrichten.

### Beweeglijk als een kind

Wie Trager doet of ontvangt, raakt diep ont-



spannen en tegelijkertijd stevig geaard. De 'gewoonte' en manier van bewegen die je hebt ontwikkeld, maakt plaats voor de natuurlijke houding die je was kwijtgeraakt. Wie krom is gaat weer rechtop lopen. Je beweegt soepeler en voelt weer dat je lichaam één geheel is. Alles is met alles verbonden. Mogelijke klachten aan schouders, nek of rug verminderen zienderogen door deze methode.

### Praktische informatie

**Datum:** vrijdag 17 november en 1 december

**Tijd:** 20.00-22.30 uur

**Locatie:** Jean Monnetpark 43 te Apeldoorn

**Kosten:** € 40,- per avond

**Informatie:** [www.trager.nl](http://www.trager.nl) en [rebalancing-apeldoorn.nl](http://rebalancing-apeldoorn.nl)

**Aanmelden:** Praktijk voor Rebalancing en Trager of bel 055-355 68 39