Kientalerhof

Ausbildung

Trager Therapie

Lehrgang mit anerkanntem Abschluss | Kiental

Was könnte leichter, was könnte freier sein?

Dr. Milton Trager

Trager Therapie – eine Körperarbeit für die heutige Zeit

Die modernen Lebensbedingungen erschweren vielen Menschen zunehmend den Bezug zum eigenen Körper. Als Kind bewegen wir uns natürlich, voller Lebensfreude, leicht und locker. Im Laufe des Lebens verlieren viele Menschen dieses Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. Doch Körperbewusstsein ist lernbar, und Beweglichkeit kann gepflegt werden. Die Trager Therapie ist eine dafür bestens geeignete Methode. Manche Menschen kommen in die Behandlung, weil sie ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, andere, um gezielt etwas gegen ihre Beschwerden zu tun. Diese ist für Jung und Alt, für Kranke und Gesunde. Ein Erfahrungs- und Lernprozess der angenehmen Art.

Was ist Trager?

Dr. Milton Tragers Arbeit ist eine hoch entwickelte Form von integrativer Berührung, welche mit einer bemerkenswerten Idee beginnt: es ist möglich, Klienten darin zu unterrichten, sich gesund und ganz zu fühlen.

Als Trager TherapeutInnen lernen wir, Gewohnheitsmuster zu erkennen und unsere Klienten darin zu unterrichten, in eine angenehme Fühlerfahrung zurückzukehren und eine bessere Beweglichkeit in ihrem Alltag zu erreichen.

Wie entstand die Trager Therapie?

Durch eine einfache Frage entdeckte der Amerikaner Dr. Milton Trager (1908 – 1997) den später nach ihm benannten Therapieansatz. Es war die Antwort auf die Frage seines Bruders, der vorgeschlagen hatte zu schauen, wer von ihnen höher springen könne. Milton antwortete wie von einer Eingebung geführt: „Lass uns stattdessen schauen, wer weicher landen kann“.

Solche Fragen waren von nun an bestimmend für sein Leben. Er war stets von der Anmut einer Bewegung fasziniert und immer auf der Suche nach noch harmonischeren Bewegungsabläufen. Er nannte diese Bewegungen Mentastics (mental gymnastics). Über Jahre experimentier-

te er mit Fragen wie „Was wäre leichter? Was wäre freier? Was wäre sanfter?“

Milton Trager war Physiotherapeut, Naturheilpraktiker und Arzt. Seine geniale Entdeckung war sein Verständnis, dass nichts Nachhaltiges passiert, bevor die Klientin die Veränderungen in ihrem Gewebe spürt und durch wiederholte Erfahrung und Übung in diesen Zustand zurückzukehren lernt.

Der Weg zur Leichtigkeit beginnt beim Therapeuten

Wir lernen in der Ausbildung – in einem Ausmass, wie es sonst in therapeutischer Arbeit nicht üblich ist – für sich selbst die gleichen Qualitäten zu entwickeln, die sie auch weitervermitteln möchten. „Es ist die Art und Weise, wie ich berühre“, sagte Milton Trager, „nicht die Technik ist wichtig“.

Wie wirkt die Trager Therapie?

Körperliche Reaktionsmuster entstehen durch Umwelteinflüsse und Erfahrungen. Diese können positiver oder negativer Natur sein. Oft behält ein Mensch aus dem Bedürfnis nach Sicherheit heraus Reaktionsmuster bei, die zur Aufrechterhaltung der Körperbalance oder gar zum Überleben notwendig waren. Eine Schonhaltung hat auch Folgen auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene. Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer produzieren ihrerseits charakteristische Reaktionsmuster mit körperlichen Entsprechungen. Solche muskulären Spannungsmuster können von Unbehagen über Schmerz, den Verlust von Elastizität und Balance bis hin zu Fehlfunktionen des Muskelapparates und der Organsysteme führen.

Erst wer etwas Anderes gefühlt hat, kann eine neue und hilfreichere Art der Bewegung entdecken. Dann besteht auch die Möglichkeit, zu diesem besseren Gefühl zurückzukehren (Recall). Durch sanfte

Berührung und Bewegung können Verbindungen zwischen Gefühlszuständen und Körperfunktionen geknüpft werden. Je bewusster das Gefühlte integriert werden kann, desto eher können sich neue und natürlichere Bewegungsmuster entwickeln.

Die grundlegenden Aspekte der Trager Therapie

Gewicht fühlen

Gewicht fühlen ist eine Wahrnehmung. Das Erfahren dieser Wahrnehmung erlaubt, alte Muster von Anspannung und Anstrengung in ein weicheres und leichteres Gefühl zu transformieren.

Wellenbewegung

Während einer Trager-Behandlung gibt es eine Vielzahl von Impulsen. Jeder davon setzt eine Welle in Bewegung oder antwortet der Welle, die vorher in Bewegung gesetzt wurde. Die Wellenbewegung setzt sich über den ganzen Körper fort und löst damit ein Erlebnis der Ganzheit aus.

Qualität der Berührung

Die Hände der Trager Therapeutin sind weich und fragend. So entsteht ein Dialog, in dem Informationen über das Gewebe des Klienten aufgenommen wird. Die Therapeutin setzt bei vielen Bewegungen ihr eigenes Körpergewicht ein. Das ermöglicht ihr ein müheloses Behandeln ohne Anstrengung und wird wie ein Tanz.

Fragen stellen und lauschen

Während der Behandlung stellt der Therapeut sich selber Fragen wie „was wäre leichter, was wäre freier“ und lauscht den Antworten des Körpers der Klientin. Auch lauscht er immer in seinen eigenen Körper hinein und stellt sich dieselben Fragen. Die fragenden Berührungen sprechen das autonome Nervensystem sehr direkt an.

Hook up – tiefe Präsenz

“Hook up“ ist eine Wortschöpfung, mit der Milton Trager einen Zustand von Präsenz beschreibt. Er wollte damit ausdrü-

cken, dass wir verbunden sind mit allem, was uns umgibt. Dieser Zustand der ruhigen Präsenz ist der Kern einer Trager-Behandlung.

Recall – wieder hervorrufen

Unser Körper ist fähig, sich zu erinnern und dadurch eine erlebte Erfahrung wieder ins Bewusstsein zurück zu holen. Dadurch wird ein grossartiges chemisches, neurologisches und muskuläres Zusammenspiel aktiviert, und der Körper reproduziert Muskeltonus, Bewegung, Gefühl, Temperatur und Druck der erinnerten Situation. Die Trager Therapie unterstützt dabei, positive Erfahrungen wieder hervorzurufen. Wir können diesen Zustand wann immer wir wollen wieder fühlen und in den Alltag integrieren.

Reflex Response

Verbale Anleitung zu aktiven Bewegungen (im Gegensatz zur passiven Haltung in anderen Therapie-Phasen). Dadurch erfolgt ein Übergang von unterbewusster zu bewusster Wahrnehmung im sensorischen System. Durch die aktive Teilnahme wird der Klient zu einer bewussten Auseinandersetzung mit Bewegungs- und Haltemustern ermuntert. Passive und aktive Phasen werden in einer Behandlung abgewechselt, Entspannung und Wachheit dadurch in Einklang gebracht.

Mentastics

Mentastics sind einfache, mühelose Bewegungsabläufe. Sie werden vor, nach oder auch während einer Behandlung von der Klientin nach Anleitung ausgeführt. Die Wahrnehmung des Gewichts ist dabei ein wichtiger Aspekt. Wie schwer oder leicht ist ein Arm, eine Hand, ein Finger? Wie kann ich mein Gewicht ökonomisch einsetzen, um Mühelosigkeit in der Bewegung zu erleben? Wie lerne ich, der Schwerkraft zu vertrauen, mich zu entspannen und gleichwohl aufmerksam zu bleiben? Mentastics können jederzeit und überall von den Klienten selbst erweitert, verändert oder angepasst werden. Sie

können ein wichtiger Bestandteil für das tägliche Wohlbefinden werden.

Arbeit auf der Behandlungsliege (Tischarbeit)

Der Trager Therapeut sieht in der Tischarbeit eine Möglichkeit, in kompletter Ruhestellung eine neue Fühlerfahrung für die Klientin zu schaffen. Die Berührungsart des Therapeuten wird ständig durch die Gewebereaktion der Klientin informiert und angepasst. Diese sanften, lauschenden Bewegungen ermöglichen eine tiefe Entspannung, in der viele Körpersysteme in Balance kommen.

Der Ablauf einer Trager Therapie-Behandlung

Es ist sinnvoll, die gesamte Behandlung als einen Dialog zu betrachten. Wir nutzen den Untersuchungsprozess, um unseren Klienten dabei zu unterstützen, eine angenehmere Präsenz in Körper und Geist zu finden. Aus einer ruhigen Präsenz heraus, durch Schauen, Fragen und allenfalls Berührung, sammeln wir vom ersten Moment an Eindrücke. Diese bestimmen mit, wie die Behandlung verläuft. Wir wählen zwischen Arbeiten in liegender, stehender und/oder sitzender Position. Durch die Integration am Ende der Behandlung findet eine noch tiefere Verinnerlichung des Neuen statt. Eine Behandlung dauert zwischen einer und eineinhalb Stunden.

Die Ausbildung

Die Ausbildung kann berufsbegleitend absolviert werden und dauert zwischen 2 1/2 (Trager Praktiker) bis 5 Jahre (Trager Therapeut). Der Unterricht erfolgt durch international anerkannte Instruktoren. Die einzelnen Level sind aufeinander aufbauend und sollen in der Regel in dieser Reihenfolge besucht werden. Der Klassenzusammenhalt gewährleistet auch eine sichere und unterstützende Ausbildungszeit. Jeder Level wird einzeln gebucht und bezahlt. Sie können diese Ausbildung unabhängig von Alter oder medizinischem Vorwissen absolvieren. Voraussetzung sind Freude am praktischen Arbeiten mit Menschen und mit dem eigenen Potential. Wir empfehlen, vorgängig eine Trager-Behandlung zu erhalten und/oder einen Einführungskurs zu besuchen.

Trager Praktiker

- 10 Level à 4 Tage innert 2 1/2 Jahren, insgesamt 250 Kontaktstunden
- eigenständiges Praktikum zwischen den Level

Abschluss
Zertifikat Trager Praktiker, anerkannt von der Trager Schule Schweiz, Trager International und von den Registrierungsstellen der Krankenkassen EMR und ASCA (mit zusätzlichem Nachweis von mind. 150 Std. med. Grundlagen).

Trager Therapeut

Zusätzlich zu Trager Praktiker:

- 10 Level à 4 Tage innert weiteren 2 1/2 Jahren, insgesamt zusätzliche 250 Kontaktstunden
- eigenständiges Praktikum zwischen den Level
- Besuch des gesamten Tronc Commun KomplementärTherapie

Abschluss
Diplom Trager Therapie
(Ausbildung vorbereitet für die sich in Arbeit befindliche Anerkennung der Trager Therapie als Methode der KomplementärTherapie)

Praktikum

Das Praktikum integriert durch supervidierte Übungseinheiten die im Unterricht erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten in eine eigenständige Verkörperung des Gelernten. Es wird zwischen den Level durchgeführt und besteht aus:

Trager PraktikerIn:

4	Hospitanzen (StudentIn beobachtet eine tragertherapeutische Behandlung)
1	Mentorat (StudentIn behandelt eine Übungsklientin und eine Trager Tutor/Mentorin gibt Feedback)
8	Tutorials (begleitetes Üben 1:1)
2	Supervisionstage (begleitetes Üben in einer Gruppe)
4	Feedbackbehandlungen (an Lehrpersonen oder Tutorin/Mentor)

Trager TherapeutIn:

zusätzlich

2	Hospitanzen
4	Mentorate (StudentIn behandelt eine Übungsklientin und eine Trager Tutor/Mentorin gibt Feedback)
3	Fallstudien
4	Feedbackbehandlungen (an Lehrpersonen oder Tutorin/Mentor)

Level 1

„Die Menschen werden vergessen, was du gesagt hast, die Menschen werden vergessen, was du getan hast, aber die Menschen werden niemals vergessen, wie du sie fühlen lässt.“ Maya Angelou

Bedeutung von Berührung: Wir erforschen Zuhören, Präsenz und Verbundenheit

Während unserer vier gemeinsamen Tage werden wir die Prinzipien der Trager Therapie als Erfahrungswerkzeuge nutzen, um zu entschleunigen und den „Lärm“ unseres täglichen Lebens in den Hintergrund treten zu lassen. Zu den Trager Prinzipien gehören sanfte Bewegung, Gefühl für Gewicht, die Kunst der Pause und einige mehr. Wenn wir beginnen, diese Prinzipien zu verinnerlichen, können sich (in uns und unseren Klienten) lang anhaltende Spannungsmuster lösen, die sich allenfalls als chronischer Schmerz, funktionelle Einschränkung und Starrheit von Denkweise und Körperstruktur äussern können.

- Der Prozess von Hook-up: Bewegen der Aufmerksamkeit nach innen, physisch, ganzheitlich (meditativ) und das Öffnen aller Sinne ermöglichen das Gewahrwerden unserer Verbundenheit mit allem
- Die wichtigsten Grundfertigkeiten (Erdung, Orientierung, Verbindung, Mentastics, Pausen, innere und äussere Haltung) im Kontakt mit sich selber und mit anderen Menschen
- Das Konzept für die Orientierung auf das Gesunde und Ganze im Leben
- Geleitete Erfahrungsaustausche der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion in Rücken- und Bauchlage
- Vorstellung der Feedbackschlaufe
- Einführung in die Möglichkeiten der Kommunikation, was Trager Therapie ist, und die Geschichte der Trager Therapie
- Besprechung der Kontraindikationen; Vorschlag, an ‚gesunden’ Menschen zu arbeiten als Lernende, um eine Grundlage für ‚normal’ zu entwickeln
- Begleiten der individuellen und der Gruppenprozesse

- Besprechen der nächsten Schritte und dem Praktikumsteil
- Besprechen der Aufzeichnungen der Übungssitzungen

Level 2

„Um hoch zu springen, braucht es Kraft. Das ist anstrengend. Sanft landen heisst, dass man sich Fragen stellt wie etwa diese: Was ist weicher, sanfter ... und was könnte weicher, sanfter sein als dies? Was ist leichter... und leichter noch als dies? Dieser Vorgang ist die Grundlage der Mentastics.“ Milton Trager

Leichtigkeit in der Arbeit

Was ist Leichtigkeit? Leicht zu arbeiten bedeutet zu wissen, was Leichtigkeit ist. Wir können einfach fragen ... Was ist leichter? Eine Frage zu stellen, ist etwas ganz anderes, als genau zu wissen, was zu tun ist! Indem wir also die Frage stellen, kommen wir an einen Ort der Neugierde. Mit Neugierde ist alles möglich! Wir beginnen zu fühlen, anstatt nur zu berühren.

- Differenzierte Körperwahrnehmung und Schulung der Eigenwahrnehmung
- Theoretischer Hintergrund, Beobachtung und eigene Erfahrungen von Bewegungs- und Haltungsmustern
- Mentastics und die Möglichkeiten, damit Gewohnheiten zu verändern
- Interview- und Kommunikationsprozess während der Sitzung
- Geleitete Erfahrungsaustausche für erweitertes Repertoir der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion Rücken- und Bauchlage
- die Zusammenhänge für Verbindungen im Körper (‘Slack rausnehmen’ verstehen)
- Das Prinzip der fragenden Haltung
- Fühlendes Feedback geben und annehmen mit ÜbungspartnerIn
- Das Prinzip von Recall (wieder hervorrufen von angenehmen Körperempfindungen)
- Mentastics für sich und für Klienten und das Konzept, bei sich selbst zu sein während der Behandlung
- Ethik im therapeutischen Setting

Level 3

„Wir können uns dem idealen Zustand im Körper nur annähern. Es gibt keine Perfektion.“ Milton Trager

Indem wir nicht die Absicht haben, die Spannung, die wir in uns selbst und in anderen finden, zu „reparieren“, laden wir die Erinnerung an etwas Weicheres und Freieres ein. Auf diese Weise erreichen wir das autonome Nervensystem. Unsere Bereitschaft, mit dem Pausieren zu experimentieren und zu arbeiten, unterstützt diesen Prozess. Die Pause ist der kreative Raum, in dem Integration, Reorganisation und tiefe Verbindung mit einer Ganzheit ermöglicht werden. Die Pause ist ein Ort der Würde, an dem Klientin und Praktiker in die eigene Kraft, Selbstbestimmung und Selbstbewegung (Empowerment) kommen können.

- Offene und fragende Haltung verkörpern und vermitteln
- Geleitete Erfahrungsaustausche für erweitertes Repertoir der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion Rücken- und Bauchlage mit erweiterten Fähigkeiten von diagnostischer Achtsamkeit
- Kommunikation vertiefen für Klienten und Interessenten
- Anwenden des Recall Prinzips
- Reflex Response Prinzipien anwenden, Sprache finden
- Mentastics verinnerlichen und vermitteln
- Alternative Positionen im Austausch erfahren

Level 4

„Die Absicht meiner Arbeit ist, sensorische und mentale Muster aufzulösen, welche freie Bewegung hemmen, Schmerzen hervorrufen und somit die normale Funktion einschränken.“ Milton Trager

Basic Anatomie

In diesem Kurs wird die Trager Therapie anatomisch wahrnehmbar gemacht. Dies gibt dem Trager-Studenten ein tieferes Verständnis davon, wie und warum wir unsere Klientinnen bewegen und was Trager in den verschiedenen Körpersys-

temen wie Muskeln, Bindegewebe oder Nervensystem beeinflusst. Die anatomischen Bilder geben notwendige Einblicke in den Körper und können unseren Fokus und unsere Ideen in den Mentastics und der Tischarbeit vertiefen. Es entsteht eine höhere Effizienz in der Arbeit, eine stärkere Kompetenz in den Gesprächen mit Klienten und anderen Spezialistinnen. Anatomie im Trager-Kontext macht wirklich Spass, da wir gemeinsam das Wunder des Körpers in allen seinen Aspekten erforschen werden.

- Theorie und Praxis der Auswirkungen von Trager-Bewegungen in Anatomie und Physiologie für die Körper-Vorderseite
- Körpersysteme (Muskeln, Bindegewebe, Nerven, Organe) und deren Funktionen
- Informationssysteme (Nervensystem, Hormone etc.)
- Pathologie weit verbreiteter Beschwerden

Level 5

„Spannung entsteht im Geist. Der Körper spiegelt den Grad der Spannung, der im Geist vorhanden ist.“ Milton Trager

In diesem Kurs vertiefen wir die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse der Klienten einzugehen. Sei es in der wertfreien Beobachtung ihrer Bewegungen während Mentastics oder in der Tischarbeit. Wir verfeinern das Gefühl für die Grundfertigkeiten und die Quantität an Stimulation, die ein bestimmter Mensch braucht.

- Beobachtung von Bewegungsmustern bei Klienten und Schulung der entsprechenden Vorschläge
- gezielte Anwendung von Mentastics
- verschiedene Wahrnehmungssysteme
- Schulung von Ausgewogenheit, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Verständnis von der partnerschaftlichen Einstellung zur Klientin und wie mit Widerständen umgegangen werden kann
- Erweitertes Repertoir von Trager Bewegungen in jeder Körperregion

- Erweitertes Repertoir von Reflex Response
- Ethik im therapeutischen Setting

Level 6

„Was ist weicher? Weicher ist ... na? Ihr gebt nicht einfach auf oder kämpft darum, weich zu werden. Seid weich, bevor ihr überhaupt beginnt.“ Milton Trager

Das Prinzip der in sich ruhenden Empathie vereint Eigenständigkeit mit Verbundenheit. Die Haltung der in sich ruhenden Empathie bezieht sich sowohl auf eine andere Person als auch auf Situationen, Emotionen und Handlungen. In der Trager Therapie bedeutet das, dass wir immer auch die Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken und die Qualität von Freiheit und Entspannung in uns finden. In diesem Kurs vertiefen wir unser Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, diese Qualität mit Gefühl, Berührung und wacher Präsenz weiterzugeben und den Tanz zu finden. Wir beginnen zu verstehen und zu üben, was es bedeutet, Gruppen zu führen.

- Vertiefte Wahrnehmungsschulung für sich und für die Klienten
- Schulung der Bewegungsqualität im eigenen Körper
- Vertiefung des erweiterten Repertoires von Trager-Bewegungen in jeder Körperregion
- Arbeit mit Feedback in der Trager Therapie
- Vertiefung der Kommunikationsfähigkeiten
- Mehr Leichtigkeit mit Mentastics und Integration in einer Sitzung
- Anleitung von Mentastics in Gruppen

Level 7

„Diese Erfahrung ist nicht nur für den Augenblick. Sie bleibt für den Rest des Lebens bestehen. Die Menschen werden anders sein - wegen der Erfahrung, die sie gemacht haben.“ Milton Trager

Advanced Anatomie

Dieser Kurs ist sowohl eine Erweiterung als auch eine Vertiefung des Verständnisses dessen, was wir unter unseren Hän-

den fühlen. Dadurch werden wir ein neues Niveau in unserer körpertherapeutischen Kompetenz erreichen. Die neuesten wissenschaftlichen Grundlagen der Trager Therapie werden vermittelt.

- Faszien und Biotensegrität
- Neurologie der Intero- und Exterozeption
- Bedeutung der Berührung in der Trager Therapie für das neuroendokrine System
- Polyvagale Theorie (Modalitäten von Bindung, Flucht oder Kampf, Totstellreflex)
- Physiologie der Reflexe
- Diverse Mobilitätsformen (z.B.Hyper- bzw. Hypomobilität)
- Kontraindikationen in der Trager Arbeit

Level 8

„Hook-up ist das wichtigste Element der Wandlung.“ Milton Trager

In diesem Kurs geht es darum, die Tiefe dieser Arbeit zu erforschen und das bisher Gelernte zu einer Einheit zu verbinden. Wir fahren damit fort zu üben, Gruppen zu führen. Wir werden auch alternative Anwendungsmöglichkeiten von Trager im Sitzen und bei der Arbeit mit dem Klienten in Seitenlage kennenlernen. Durch aktive und passive Bewegung wird ein Raum für eine differenzierte Körperwahrnehmung und ein Training der Selbstwahrnehmung geschaffen. Zuhören und leere, empfangende Hände ermöglichen neue und umfassendere Erfahrungen der eigenen Lebendigkeit.

- Vertiefung von Kommunikation speziell für Befundaufnahme und Fragen betreffend der Krankengeschichte
- Vertiefung der Fähigkeit, während der Behandlung verbal zu kommunizieren
- Vertiefung der Anwendung von Recall, um die Integration in den Alltag zu unterstützen
- Vertiefung vom Verständnis der Bewegungen und deren Qualität in jeder Körperregion
- Alternative Positionen

Level 9

„Mentastics ist eine Kunst; und wie in jeder anderen Kunst führt Übung zu Schönheit und Form.“
Milton Trager

In diesem Kurs suchen wir nach positiven Veränderungen, die sich in sehr individuellen Formen manifestieren können. Als Trager Therapeutinnen bieten wir Räume, in denen sich diese Veränderungen entfalten können. Wir unterstützen ihr Bewusstwerden, ihre Evaluierung und ihre Wertschätzung. Wir lernen, wie es ist, schwierige Klienten zu haben. Wie gehen wir damit um? Wie können wir respektvoll und effektiv kommunizieren? Erfolgreiche Integration verkörpert positive Erfahrungen und Veränderungen im Selbstverständnis und im Kontakt.

- Übung zur Aufrechterhaltung von Hook up bei schwierigen Klientinnen während der gesamten Trager-Sitzung
- Vertiefung und Verständnis der gelernten Bewegungen mit grösserer Achtsamkeit im eigenen Körper
- Integration von Reflex Response in einer Trager-Behandlung

Level 10

„Du wirst wissen, wann du weitergehen musst. Du wirst es wissen.“
Milton Trager

Zwischenprüfung zum/r Praktiker/in
Dieser Kurs vermittelt weitere Elemente zur Komplettierung, Ordnung und Vertiefung. Wir erforschen was es bedeutet ein Leben lang zu lernen. Mit Abschluss dieses Kurses erhältst du das Zertifikat als Trager PraktikerIn. Nun kannst du dich beim EMR registrieren, sofern du die medizinischen Grundlagen und das notwendige Praktikum abgeschlossen hast. Auch die Registration bei der ASCA steht dir offen.

- Anleitung von Gruppen; Trager präsentieren, Mentastics und Tischarbeit
- Ganze Behandlung geben mit Interview, Mentastics und Tischarbeit
- Vorbereitung für eine eigene Praxis

Level 11

„Kenne das Bild, das du willst. Jede Bewegung, jede Berührung ist auf dieses Bild ausgerichtet!“
Milton Trager

Alternative Positionen und Seitenlage
In diesem Kurs lernst du, Trager in verschiedenen Positionen anzuwenden sowie eine komplette Tragersitzung zu geben, in der der Klient mit Kissen fein gelagert auf der Seite liegt. In der Seitenlage schwingt die Wirbelsäule frei und Deinem Spiel mit den Körpergewichten sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Wir werden Zeit damit verbringen, mit dem Klienten im Sitzen zu arbeiten, sowohl mit Tischarbeit und Mentastics, als auch kreative Wege zu erkunden, um die Möglichkeiten im Stehen zu erweitern.

- Alternative Techniken für stehende und sitzende Positionen sowie in Seitenlage auf einer Behandlungsliege
- Bewegungen mit den Grundprinzipien (Gewicht spüren, Verbindungen fühlen, Leichtigkeit, Freiheit) verbinden
- Dreidimensionalität erleben in der Trager Therapie durch Anwendung dieser verschiedenen Positionen
- Der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele (oder wie es bei Trager heisst: Körper, Herz und Geist), die in Wechselwirkung mit der Umwelt steht (Berufsbild KT).

Level 12

„Spannung hat ihren Ursprung im Geist. Der Körper spiegelt den Grad der Anspannung wider, der im Geist existiert.“ Milton Trager

Kommunikation in Sprache und Berührung
Wir vertiefen die vier Bereiche der Praktiker-Entwicklung: Einstellung und Kommunikation, Mentastics, Tischarbeit und professionelles Verhalten. Es wird Zeit darauf verwendet, sowohl Aufrichtigkeit als auch Mitgefühl bei der Selbsteinschätzung weiter zu entwickeln und über die Arbeit zu sprechen und zu schreiben. Ziel ist es, Wege zu finden, um unerwünschte Gewohnheiten abzulegen, insbesondere in Bezug auf den Einsatz des Körpers, die Beziehung zu den Klienten und die professionelle Präsentation.

- Wahrnehmungsübungen physisch, kognitiv, räumlich
- Feedback geben und annehmen, Vertiefung
- Austausch in Theorie und Praxis um zu lernen, was der/die KlientIn braucht und wie dem begegnet werden kann
- Marketing für die Trager Praxis - wie trete ich auf, was ist wirkungsvoll?
- Theorie und Praxis um die Einzigartigkeit jedes Menschen zu sehen (Berufsbild KT)
- Schulung des Verständnisses dafür, wie Menschen in einer Gemeinschaft eingebunden sind und was dies für das therapeutische Vorgehen und Evaluation bedeutet (Berufsbild KT)

Level 13

„Du kannst so weich und leicht sein. Du musst dies wirklich sein, um effektiv zu sein. Wir bombardieren den Verstand mit Reizen. Bevor der Verstand nicht stimuliert wurde, ist nichts passiert.“
Milton Trager

Reflex Response 1

In diesem Kurs lernen wir, das Bewusstsein für einen bestimmten Bereich zu fördern, ein Gefühl zu betonen oder das Gleichgewicht zwischen antagonistischen Muskelgruppen zu erleichtern. Verspannte Bereiche können gelöst werden. Diese Arbeit erfordert eine spezifische Berührung einschliesslich Qualität und Quantität, Sensibilität, Timing sowie präzise verbale Hinweise. Dies bereitet die Informationsquelle und den Input vor, ein Gefühlserlebnis hervorzurufen, das im Unterbewusstsein des Klienten eingeprägt werden muss.

- Schulung von Reflex Response mit allen Grundlagen
- Praktische Arbeit um Subtilität, Weichheit und Sanftheit in der Arbeit mit den Reflexen zu integrieren
- Kommunikationsübungen welche die Verbindung zwischen Gehirn, Nerven und Muskeln bewusster und klarer machen
- Mentastics und Reflex Response, um das Bewusstsein zu schärfen und Veränderungen in Haltung und Gang

zu erleichtern
- Theorie und Praxis für das Verständnis vom Streben nach Gleichgewicht immenschlichen Organismus (Homöostase) und wie die Trager Therapie dazu unterstützend wirken kann (Berufsbild KT)

Level 14

„In einer Stunde Spiel kann man mehr über einen Menschen erfahren als in einem Jahr Gespräch.“ Plato

Advanced Mentastics

In diesem Kurs werden wir Erforschungen mit Bewegungen, Berührung und Tischarbeit machen und unsere Erfahrungen mit Mentastics erweitern durch Fragen wie: Wie ändert sich meine Eigenwahrnehmung, wenn ich mit Gewicht spiele, Leichtigkeit und Freiheit erfrage und verschiedene Rhythmen ausprobiere? Wie kreiere ich neuen Raum in meinem Körper und Geist und wie kann ich ihn aufrechterhalten? Wie kann ich meine unbewussten Muster verändern, in denen ich gefangen bin, wenn ich am Erforschen bin? Wie kann ich die neu gewonnenen Freiheiten und Räume im Geist verkörpern, damit sie meine Erforschung in noch tieferen Ebenen ermöglichen?

- Gruppen anleiten mit Mentastics
- Theorie und Praxis für die eigene Körperwahrnehmung, Evaluation von Bedürfnissen
- Bewegungsqualitäten und Geisteszustände wahrnehmen und beschreiben
- Übungen um die Zustände von Leichtigkeit, Lebendigkeit und der inneren Ausgeglichenheit zu vertiefen
- Diskussion und Reflexionen, inwiefern der Mensch Veränderungen, Stressoren und schicksalhaften Einflüssen unterworfen ist und welche Antwortmöglichkeiten ihm zur Verfügung stehen (Berufsbild KT). Sie können mit der conditio humana mitsein, mitfühlen und empathisch darauf antworten, ohne zwingend Lösungsmöglichkeiten bringen zu müssen (Heterostase)

Level 15

„Kreativität ist eine Art von Lernprozess, bei dem Lehrer und Schüler in ein und demselben Individuum zu finden sind.“ Arthur Koestler

Dreidimensionales Verständnis

In diesem Kurs werden wir ein tieferes Verständnis der Verbindungen durch den Körper erhalten. Wir arbeiten mit Mentastics und im Austausch an der Behandlungsliege. Wir erforschen weitere Möglichkeiten und vertiefen unser Verständnis der Verbindung von Körper und Geist.

- Schulung der Kompetenz, dreidimensional zu analysieren und Handlungskompetenzen zu entwerfen
- Theorie und Praxis für die Rolle des Bindegewebsnetzes und wie durch Bewegung effektiv mit ihm interagiert wird
- Erweitertes Repertoire um mehr Leichtigkeit und Bewegungsspielraum im Körper des Klienten zu erreichen
- Theorie und Praxis wie man ohne Anstrengung mit Gewicht und grösseren Bewegungen arbeiten kann
- Diskussion/Reflexion über die Kernziele der KT als Stärkung der Selbstregulation und Genesungskompetenz, Förderung der Selbstwahrnehmung und der eigenständigen Haltung dazu

Level 16

„Versuche es nicht. Versuchen ist Anstrengung, Anstrengung erzeugt Spannung. Wenn du Anspannung spürst, musst du umso leichter sein.“ Milton Trager

Reflex Response 2

In diesem Kurs können wir uns mit dem tieferen Zuhören und der Anwendung auf spezifische Situationen und besondere Bedürfnisse unserer Klienten befassen - z.B. Spastizität, Gleichgewicht und mangelnde Stabilität, Wirbelsäulenprobleme. Wir integrieren Reflex Response in einer Vielzahl von Positionen, die für die Behandlung geeignet sind: Seitenlage, Sitzen (geeignet für Rollstuhlfahrer oder weniger mobile Klienten), Knien, Stehen.

Wir schauen Einsatz und Grund an, warum wir Kompressionen machen. Wir erforschen Reflex Response in Mentastics für bessere Balance und Stabilität, die Kommunikation des Prozesses und zeigen den Wert für den Klienten auf.

- Ausgleich des Tonus, vermindern oder erhöhen je nach Situation
- Theorie und Praxis eine bessere Balance und Stabilität zu finden und wie das dem Klienten vermittelt werden kann
- Theorie über das Verständnis des Menschen als eigenständigen Gestalter seines Lebens, der sein Potential entfaltet (Berufsbild KT)

Level 17

„Kenne das Bild, das du willst. Jede Bewegung, jede Berührung ist auf dieses Bild ausgerichtet!“
Milton Trager

Trager Klinik

Dieser Kurs ist so angelegt, dass er dich unterstützt, wenn du mit Menschen arbeitest, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind oder mit einer Reihe von chronischen Beschwerden leben. Es ist eine Vertiefung aller Kenntnisse der Trager Therapie die erforderlich sind, um auch in Kliniken zu arbeiten.

- Verständnis und Anwendung von Reflex Response in verschiedenen Situationen für Personen mit Pathologie und besonderen Bedürfnissen mit erhöhter Kompetenz und Sicherheit anwenden und integrieren
- Theorie und Praxis der Wahrnehmung von physischen Widerständen und Dysfunktionen
- Diskussion und Reflexion des KT-Gesundheitsverständnisses als subjektives Erleben, Kontinuum Gesundheit/Krankheit, dynamisches Geschehen, Selbstregulation und entwickeln eine eigenständige Haltung dazu (Grundlagen KT)
- Theorie und Praxis der KT-Handlungsphasen von Begegnen, Bearbeiten, Integrieren und Transfer im Trager therapeutischen Kontext (Grundlagen KT)
- Theorie über Zusammenarbeit mit

Bezugspersonen des Klienten und interdisziplinär mit Fachpersonen (Grundlagen KT)

Level 18

„Es gibt ein wunderbares mythisches Naturgesetz, das besagt, dass die drei Dinge, nach denen wir uns am meisten sehnen – Glück, Freiheit, Seelenfrieden – immer dadurch erreicht werden, dass man sie jemand anderem gibt.“ Peyton Conway March

Gruppen anleiten

In diesem Kurs vertiefen wir die Fähigkeiten, Mentastics- oder Einführungskurse mit Gruppen anzuleiten. Wir nutzen das Trager Feedback um gegenseitig Unterstützung zu geben.

- Anleiten von Gruppen
- Theorie und Praxis wie einfache Tischarbeit und die Trager Prinzipien in Einführungskursen unterrichtet wird
- Vorbereitung von Kleingruppen-Kursen
- Information für die Diplomprüfung und die eidgenössische Höhere Fachprüfung Komplementärtherapie
- Diskussion und Reflexion über die Gestaltungsprinzipien der KomplementärTherapie als Beziehung, Dialog, Positive Erfahrung, Lösungsorientierung und Prozess und deren Bezug zur Trager Therapie (Grundlagen KT)

Level 19

„Woran denkst du Milton? Denkst du: Was könnte freier sein? Was könnte leichter sein? fragte Gail Stewart“ Nein. Selbst das ist zu viel.“ Milton Trager

Wissenschaftliche Erkenntnisse

In diesem Kurs werden wir die neuesten Erkenntnisse vermitteln, welche in der Wissenschaft aktuell sind die Trager Therapie bereichern können. Dies können Bereiche sein aus der Trauma Arbeit, Neurowissenschaft, Biotensegrität und Achtsamkeitstraining.

- Theorie und Praxis betreffend der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

betreffend Berührung und Bewegung
- Integration in die Trager Behandlungen
- Diskussion und Reflexion über die Kernbegriffe komplementärtherapeutischen Handelns in der Wertschätzung und Unterstützung von Ressourcen, Resilienz, Kohärenz, Selbstermächtigung und entwickeln Kenntnisse, Fähigkeiten und Haltungen dazu allgemein und in Trager therapeutischem Kontext (Grundlagen KT)
- Diskussion, Evaluation und Integration von professionellem Handeln: handeln gemäss berufsethischen Prinzipien, bilden und entwickeln sich persönlich weiter, bilden ein Netzwerk, engagieren sich für den Beruf und sind in der Lage, professionell eine Praxis zu führen

Level 20

Diplomkurs

Professionelles Auftreten - In diesem Kurs zeigen wir, dass wir in der Lage sind, sowohl einzeln als auch in Gruppen auf professionelle Weise zu arbeiten.

- Demonstration von Sicherheit und Fachkenntnissen in der Praxisarbeit

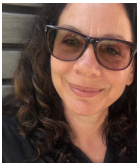
Dozent/-innen Trager Therapie

Bill Scholl (USA/CH)
Trager Instruktor. Bill hat seinen Weg mit Trager 1981 begonnen. Er konnte 16 Jahre lang direkt von Dr. Milton Trager lernen und unterrichtet den Trager Approach seit 1986. Er kommt aus den USA, lebt seit 2006 in Zürich und ist Doppelbürger.

Gabriela Scholl (CH)
Trager Instruktorin. Gabriela ist seit 1994 mit Trager in Kontakt. Sie ist schon seit 30 Jahren an Bewegung und schonender Kräftigung des Körpers interessiert. Sie hat einen kaufmännischen Hintergrund und ist seit 2015 Erwachsenenbildnerin (SVEB 1-3).

Evamaria Willach (D)
Trager Praktikerin seit 1992, Trager Anatomie Lehrerin seit 1995, Trager Instruktorin seit 2007; im ersten Berufsleben (1973-1991) Gymnasiallehrerin Englisch/Spanisch; mehrere psycho- und körpertherapeutische Ausbildungen und staatliche Überprüfung zur Heilpraktikerin 1992; seitdem selbständig in eigener Praxis in Hamburg und Köln.

Peter Fankhauser (CH)
Trager Instruktor. Peter lernte Trager 2007 kennen. Er leitet zusammen mit seiner Frau Julia ein Aikido Dojo in Uster und hat den 4. Dan. Er bringt viel Klarheit, Freude und Ruhe in seinen Unterricht. Ursprünglich hat er Psychiatriepfleger gelernt und ist ausgebildeter Naturheilpraktiker.



Tekeal Riley (CAN/CH)
begann ihre Reise mit Trager im Jahr 1991. Sie ist Trager-Praktikerin und Tutorin in Bern und derzeit in der Ausbildung zur Instruktorin. Ihre Arbeit schöpft aus einer breiten Palette von Erfahrungen in zeitgenössischem Tanz, Yoga und somatischer Bewegung. Tekeal kommt aus Kanada und ist Doppelbürgerin.

Weitere nützliche Infos zu unseren Ausbildungen

Am Kientalerhof bieten wir derzeit folgende Ausbildungen an (sowie in den meisten dieser Methoden auch methodenspezifische Weiterbildungen):

- Shiatsu KT
- Craniosacral Therapie KT
- Trager Therapie (KT in Anerk.)
- Ayurveda Therapie (KT in Anerk.)
- Tronc Commun
- Esalen Massage
- Tibetan Cranial Therapie
- Geistiges Heilen
- Systemische Aufstellungen
- Traumatherapie
- Desbloqueo

Daneben führen wir am Campus Kientalerhof eine breite Palette an methodenübergreifenden Weiterbildungen durch, die in der Regel Therapierenden aller Methoden offenstehen und meist EMR/ASCA anerkannt sind: **www.kientalerhof.ch/offenfueralle**

Unsere Ausbildungen und Abschlüsse

Krankenkassen-Anerkennung: Viele unserer Ausbildungen sind krankenkassenanerkannt (EMR/ASCA) und berechtigen zu einer Abrechnung über komplementärmedizinische Zusatzversicherungen.

Abschluss „KomplementärTherapeut/in mit eidg. Diplom“ und Bundes-Subventionen bis CHF 10‘500: In einigen unserer Ausbildungen kann ein eidg. Abschluss erlangt werden (vgl. Kürzel KT oben). In diesem Fall gewährt der Bund Ausbildungs-Subventionen von bis zu CHF 10‘500.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Abschluss-Arten:
www.kientalerhof.ch/abschluss

Rund um den Kientalerhof

Auszeit gesucht?

Unser 4,5-monatiges **Workstudy-Programm** rund um den Kientalerhof startet jeweils im Frühjahr sowie im Sommer. Die Teilnehmenden arbeiten 4h am Tag im Betrieb mit (z.B. Küche, Housekeeping) und erkunden in der Zeit die Welt der Körpertherapie sowie die Kientaler Natur.

kientalerhof.ch/workstudy

Permakultur

Der Naturhof. Er ist Wohn-, Arbeits- und Lernort gleichermassen. Zusätzlich belebt wird der Ort durch die Kurse im dortigen Seminarraum. Weitere Informationen, auch für Praktikant:innen und Volontär:innen.

kientalerhof.ch/naturhof

Unsere Kuren

Im Holz100-Haus **ChieneHuus** wenden wir seit 2018 an, was wir im Kientalerhof unterrichten. Denn dort finden regelmässig Kuren (Ayurveda, Fasten) und Kurse statt und zudem sind Einzelbehandlungen buchbar. Auch Feriengäste sind herzlich willkommen.

chienehuus.ch

Kiental und Wetzikon: Unsere Kursräume

Seit über 30 Jahren bietet der Kientalerhof Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie an. Der hauptsächliche Ort des Geschehens war und ist der Campus Kientalerhof im Berner Kiental. Im Haupthaus sowie weiteren Gebäuden im nahen Umkreis finden sich zahlreiche Kursräume in diversen Grössen. Und hier verfügen wir auch über einen grossen Fundus an Materialien und Geräten für diverse Therapieformen.

Einen weiteren schönen Kursraum besitzen wir in Wetzikon. In nur 20 Minuten gelangt man mit der S-Bahn vom Zürcher Hauptbahnhof nach Wetzikon und erreicht in wenigen Minuten zu Fuss den Kursraum. Auch hier finden regelmässig Aus- und Weiterbildungen im Bereich Körpertherapie statt.

Nach Verfügbarkeit vermieten wir unsere Kursräume gerne auch an externe Kursanbieter: **www.kientalerhof.ch/kursraum**

Kursraum Wetzikon

Oak im Kientalerhof

DoJo im Kientalerhof

Kientalerhof: Der persönliche Campus – seit 1985

Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie und Persönlichkeits-Entwicklung

Der Kientalerhof inmitten der Natur ist für viele Menschen ein Safe Space. Ein Ort, an welchem sie sich entwickeln können, ohne sich und ihre Gefühle zu verstecken. Dies gibt Menschen die Möglichkeit, wieder sich selbst zu sein.

Sobald man die Reise zu einem unverstellten Selbst erlebt hat, möchte man sie unbedingt auch anderen Menschen ermöglichen. Und genau das ist es, was gute Therapeut:innen in unseren Augen tun.

Erklären kann man viel, doch Erleben ist besser. Das gilt für den Ort wie auch für die Methode. Daher führen wir regelmässig allgemeine sowie methodenspezifische Kennenlern-Tage inkl. Schnupperbehandlungen durch (im Kiental und in unserem ebenfalls sehr schönen Kursraum in Wetzikon): **kientalerhof.ch/kennenlernen**

EDUQUA

Der Kientalerhof verfügt als Ausbildungsbetrieb über eine Eduqua-Zertifizierung.

Kientalerhof AG
Griesalpstrasse 44
CH-3723 Kiental
+41 33 676 26 76

Kientalerhof Wetzikon
Zürcherstrasse 29
CH-8620 Wetzikon
+41 78 850 40 84

www.kientalerhof.ch
info@kientalerhof.ch

9.2022