

## Trager® Approach erbjuder:

- \* Stresshantering. Stress i olika former kan ofta leda till smärta, spänningar, oro, brist på livsglädje och till och med sjukdomar
- \* En väg till medveten närvaro.
- \* Ett sätt att öka livskvaliteten såväl fysiskt, psykiskt som emotionellt.
- \* En väg till personlig utveckling och självinsikt.
- \* Förbättrad kroppshållning och andning.
- \* Förnyad förmåga att slappna av och därigenom få ett vilsamt inre lugn.
- \* En väg till att utan ansträngning röra sig friare, mjukare och lättare.
- \* En väg till utökad känslomässig kontakt.
- \* En utökad kommunikationsförmåga.
- \* Ökad livslust och kreativitet.
- \* Funktions- och rörelsehindrade personer att få ett funktionellt bättre liv såväl fysiskt som psykiskt.

Patient och ansvarsförsäkrad via



Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund

## Trager® Approach.

Trager har sitt namn från sin upphovsman **Dr. Milton Trager**, född 1908, † 1997, USA. Han arbetade som läkare och ägnade sitt liv till att utforska samspelet mellan kropp och själ.

Under livets gång magasineras alla upplevelser i det undermedvetna, vilket avspeglar sig i det mentala, psykiska och fysiska uttrycket.

När man utforskar och praktiserar rörelser, som kallas Mentastics skapas känslan av hur det kan kännas lättare, ljusare och friare till kropp och själ.

Med Trager Approach lär man sig att på ett tidigt stadium känna igen signalerna på muskelspänning och stress. Genom att frigöra sig från gamla mönster, som tidigare varit ett hinder att leva fullt ut, kan man få tillgång till sin kreativitet och leva ett mer hälsosamt och harmoniskt liv.

Självmedvetenheten och kroppsuppfattningen ökar och därigenom startar processen till ett behagigare och mera positivt levnadssätt.



*"Trager is a way to Agelessness." Milton Trager*

## Hur går det till?

En Trager Session, som det kallas, ges individuellt i en privatpraktik. Sessionen varar i ca 1,5 tim. Möjlighet finns också att ingå i en grupp och få undervisning i **Trager Mentastics**, vilket är enkla meditativa rörelser, som skapas i stunden i medveten, mediativ närvaro; "Hook-Up."



*"Every move, every touch, every thought is to reach the unconscious mind." Milton Trager.*

I en individuell session ligger man på ett mjukt behandlingsbord. Med respekt och förståelse för klientens rörelsebegränsningar, sker beröringen på ett varsamt, behagligt och vaggande sätt, som kombineras med mjuka stretchrörelser. Medvetenheten ökar om hur det känns, att utan ansträngning röra sig fritt och avslappnat. En spontan inlärning sker via **den positiva känslomässiga upplevelsen**, såväl på det medvetna som det omedvetna planet. Redan efter den första sessionen kan man känna en förändring, som sedan bibehålls med Mentastics i vardagen.

## TRAGER är till för alla

- \* som önskar finna en mjuk väg till harmoni mellan kropp och själ.
- \* som av olika anledningar har spänningar och smärtor i kroppen t ex ryggen, nacken, skuldror/axlar och spända käkar etc.
- \* som har stressrelaterade symptom.
- \* som av sjukdom eller olyckshändelse har begränsad rörelseförmåga.
- \* som har rörelsehinder orsakat av CP, polio, MS, Parkinsons sjukdom, stroke, Whiplash och liknande.
- \* som är aktiva inom dans, sång, teater, film, eller liknande konstformer. Där kan Trager fördjupa insikten och tillföra den skapande processen en ny dimension.
- \* företag, organisationer och skolor m fl, som önskar öka välmåendet och reducera stressen inom arbetslivet och därigenom minska frånvarofrekvensen hos personal och ledare.



Logotypen för Trager Approach kallas "The Dancing Cloud" och är en gåva från Tai Chi Master Chungliang Ai Huang

**" Trager Mentastics is a way of celebrating the aliveness in the Body-Mind! "**

Dr Milton Trager



**Ann-Charlotte Fogel**, Dipl. Trager Terapeut -87 utbildad av Dr. Milton Trager, USA.  
Dipl. Essential Motion Terapeut, 2009. utbildad av Karen Roeper, USA.  
Dipl. Danspedagog, 1970 Balettakademien Shlm.  
Vedic Art lärare och Konstnär.  
Kan anlitas som konsult och handledare för personal på företag, skolor och organisationer.

**Jan Fogel**, Dipl. Trager Terapeut sedan 1984. Utbildningen gjordes huvudsakligen hos Dr. Milton Trager, USA mellan åren 1981-1997. Därefter fortlöpande vidareutbildning som lärare för Trager organisationen.  
Dipl. Internationell Trager Instruktör.  
Jan har även specialutbildning för och arbetar med svårt rörelsehindrade.  
Han kan anlitas som konsult och handledare för personal på företag, samt inom vård och omsorg.

## STUDIO FOGEL

Ängen 4

471 97 Rönnäng

Jan Fogel.....0707 - 30 81 20

Ann-Charlotte 0732 - 46 81 17

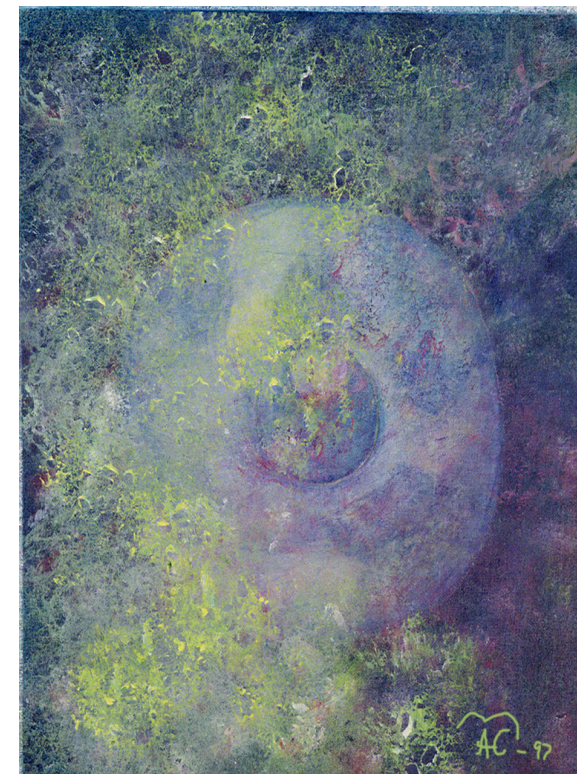
Epost: [info@studiofogel.se](mailto:info@studiofogel.se)

[www.studiofogel.se](http://www.studiofogel.se)

En mjuk väg till harmoni  
mellan kropp & själ

## Trager® Approach

Psykofysisk integrering och Mentastics®



The Trager® Approach

[www.studiofogel.se](http://www.studiofogel.se)