

**FREITAG - SPECIAL:  
TRAGER® - Kennenlern-Abend**

...Übungen, achtsame Berührungen  
& Begleitung mit meiner Therapie -  
Pentonia® (Kristallklang-Instrument)



RAUM FÜR  
KÖRPERBEWUSSTSEIN  
KÖRPERARBEIT\_BEWEGUNG\_TANZ

**Eine Einführung in die sanfte TRAGER® Methode mit Körper- und Bewegungs-Wahrnehmung,  
praktischen Übungen und achtsamer Berührungsarbeit.**

Wir können uns neu spüren im Bewegungs-Flow, dabei auftanken und Blockaden auflösen. Der Energiefluss in den Meridianen und Organen wird angeregt und die eigene Körperintelligenz kann aktiviert werden. Die Verkörperung der Prinzipien des TRAGER® Ansatzes lässt uns das Erlebte leicht in den Alltag integrieren.

**April – Juli 2025 jeden 2. Freitag im Monat von 19.00 – 20.30 Uhr**

**Themen:**



Es sind alle Menschen eingeladen, die Lust und Freude haben, etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren!  
Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

**11.04.**

Dyn. Beckenboden & „Frühlings-Gefühl“ für unsere Füße

**09.05.**

Befreite Schultern – gelösten Nacken

**13.06.**

TRAGER® – Reflex Response & Myofasziale Schlaufen verkörpern

**11.07.**

„Dynamic alignment“ – Die tanzende Wirbelsäule

**Workshopgebühr:**

30,- € pro Termin

Alle 3 Termine 75,- €

**Ort:**

Studio Balance, Pferdengesstr. 11  
50968 Köln - Marienburg

**Roswitha Klein**

Tanz- und Bewegungspädagogin  
Integrative Körper- u. Kristall-Klangtherapeutin

**Anmeldung:**

Roswitha Klein, Tel: 0221-26137360

Mobil: 0163-5502569

**E-Mail:**

[info@koerperbewusstsein-koeln.de](mailto:info@koerperbewusstsein-koeln.de)

[www.koerperbewusstsein-koeln.de](http://www.koerperbewusstsein-koeln.de)