



Vor ca. zwei Jahren ist meine Idee entstanden. In einem 5 Sterne Hotel sah ich eine sehr glamouröse Hochzeitsgesellschaft, die Tische edelst gedeckt, die Stühle weiß überzogen, Champagner, überall brennende Kerzen, wie man sich einfach den schönsten Tag im Leben vorstellt. Die Braut hatte ein wunderschönes weißes Brautkleid mit einem langen Schleier, doch als ich sie mit ihren High Heels gehen sah, dachte ich mir: „Schade eigentlich!“ Ihr breitbeiniger und wackeliger Gang, hatte einfach den ganzen Glamour zerstört. „Ich könnte sie dabei unterstützen, einen schöneren Gang zu bekommen“ dachte ich mir. Ich selbst hatte früher große Probleme, mich auf höheren Absätzen wohl zu fühlen.

Ich tanze seit 15 Jahren Tango Argentino und sicherlich dadurch habe ich eine Affinität für einen schönen Gang. Wie oft hatte mich wirklich guter Tangounterricht an MENTASTICS erinnert und meine eigene TRAGER Entwicklung verbesserte gleichzeitig auch meinen eigenen Tanzausdruck. Ich bemerkte – nachdem ich wusste, was beim

High-Heels

Aufrecht durchs Leben gehen – auch mit höheren Absätzen

Edeltraud Breitenberger
www.b-edel.de

Tangotanzten am Wichtigsten ist, welche Übungen mich wirklich weiter bringen. So unterstützte das Eine das Andere.

In meiner 20jährigen Flugbegleitertätigkeit – mittlerweile in Teilzeit – sind mir sehr viele Menschen begegnet. Es ist für mich immer wieder spannend, wie verschieden Menschen gehen. Auch der erste Eindruck ist für



„Je weicher der Gang wird, desto leichter ist es ...“

mich gekoppelt, wie sich jemand fortbewegt. Ein aufrechter entspannter und leichter Gang – nicht nur auf High Heels ist für mich Weiblichkeit pur.

So bot ich in zwei verschiedenen Volkshochschulen einen Kurs an „Gesund und entspannt auf hohen Absätzen gehen“. Dieses spannende Thema wollten sie doch mal probieren, war der Kommentar, als ich mich bewarb. Beide Kurse waren mit den verschiedensten Frauen voll ausgebucht worden. Das Alter der Teilnehmerinnen war zwischen 16 und 60 Jahren. Ich bin sehr dankbar dafür, denn so ist mein Baby geboren geworden. Es ist nun zu einem Kleinkind herangewachsen, das mittlerweile laufen kann.

Ich organisiere nun selbst Workshops „Elegant auf High Heels – und wie man mit weniger Absatzhöhe den gleichen Effekt erzielen kann“, gebe in meinem Praxisraum, den ich bei meiner Ideefindung mit einem roten Teppich ausstattete, Einzelsessions, Kleingruppen bis zu 3 Frauen, oft Freundinnen zusammen. Besonders schöne Erfahrungen mache ich mit „Mütter und Töchter“.

Für Tangotänzerinnen gebe ich regelmäßig Übungsgruppen, wo es um natürlichen Bewegungsausdruck geht und Verzierungen anmutiger werden können. Dies brachte

mich schon 2-mal zu einem Tangofestival nach Spanien, wo ich auch getragert hatte. So gewinne ich dadurch auch Klientinnen und Klienten die an einer TRAGER Sitzung Interesse haben.

Was passiert bei meinem Workshop:

All mein Körperwissen von TRAGER, MENTASTICS und meine langjährige Tango-Erfahrung und das Thema Weiblichkeit fließen in meine Arbeit ein. Ich mische Gesundheitsvorsorge mit Eleganz. Ein großer Punkt ist für mich, wie gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden sind. Die Füße sind natürlich ein tragendes Thema, doch letztendlich der ganze Körper.

Zum Schluss kommt Gehtechnik und es geht auf den virtuellen Catwalk mit inspirierender Musik. Je weicher der Gang wird, desto leichter ist es auch mit den hohen Absätzen, was plötzlich ganz natürlich möglich wird, wenn die Aufrichtung gespürt worden ist. Am Ende werden die Absatzschuhe ausgezogen, die im Kurs letztendlich nur 1/4 der Zeit getragen wurden.

So erlebt man über das Erspüren für die höheren Absätze einen schönen Gang auch ohne Heels.

Wenn ich dabei erlebe, wie ich dadurch Frauen in ihrem Frau-Sein mit einem weiblichen anmutigen und aufrechten Gang bestärken und zum Erblühen bringen kann, bin ich immer wieder tief berührt.

Dank

Heute bin ich unglaublich glücklich, alle meine Ängste nach außen zu gehen, überwunden zu haben und diesen meinen Weg zu gehen. Doch möchte ich Euch nicht verschweigen, dass ich auch eine Geburtshelferin für mein „Baby“ hatte. Siegrid Salkowitz habe ich von meiner Idee erzählt. Ich danke Dir von ganzen Herzen, liebe Siegrid, dass Du mich bestärkt und unterstützt hast, meine Idee zu verwirklichen. Auch Gertraud Neumayr fand meine Idee großartig und dadurch bekam ich erneut einen Energie Schub. Dir auch ganz lieben Dank, liebe Gertraud.

Jessica Leicher hatte für mich auch schon mal einen Kurs organisiert, auch noch mal an Dich herzlichen Dank, liebe Jessica. Nicht zuletzt – ohne TRAGER wäre ich nie auf diesen Weg gekommen. In mir ist tiefe Dankbarkeit.

Wenn du Interesse hast, dich in einem meiner Workshops zu erleben:

Am 30. Januar 2011, von 13 bis 17 Uhr, werde ich erst mal für TRAGER Frauen anbieten und ich würde mich sehr freuen, wenn eine gemeinsame Gruppe entstehen würde.

Edeltraud Breitenberger

t 0049 (0) 89 – 48 95 57 58

@ info@b-edel.de



Thematisch ausgerichtete Supervisionstage

Bill Scholl

In den letzten vier Jahren habe ich in Zürich viele Supervisionstage (in der Schweiz "Review Days) mit verschiedenen Themen angeboten. Zusammen mit den TeilnehmerInnen habe ich an jedem dieser Tage sehr viel gelernt. Es ist bemerkenswert wie hilfreich es sein kann, einen ganzen Tag lang in ein bestimmtes Thema einzutauchen. Es gibt die Möglichkeit noch viel mehr in die Tiefe zu gehen, den Klienten von Neuem mit noch mehr Weichheit, Freude und Effektivität zu begegnen.

Diese einzelnen Tage waren für die Praktikerinnen sehr hilfreich. Milton Trager's Arbeit kann an diesen thematisch ausgerichteten Tagen sehr gut aufgenommen werden.

Wir laden Dich ein an diesem leichten und erfüllenden Tag oder Wochenende dabei zu sein!

Gesicht und Nacken

Ein einfacher Weg um das autonome Nervensystem zu beruhigen. Die Nerven im Gesicht, Kopf und Nacken sind direkt mit dem Gehirn verbunden. In diesen Geweben Weichheit zu erforschen in einer 'nichtswohlenden' Art, dem Gewebe einfach zu begegnen, kann das Gefühl von Frieden bringen. Diese Art, dem Körper zu begegnen und die Behandlung zu beginnen, öffnet die Möglichkeit, die restliche Behandlung ohne Anstrengung und noch tiefer machen zu können. Es lehrt den Praktiker, die Praktikerin was möglich ist wenn wir dem Gewebe zuhören, auf die Weise, wie Milton Trager es immer beschrieben hat. Wir werden spezifische Anatomiebilder anschauen von den Regionen die wir erforschen.

Kompressionen

Kompressionen sind ein wesentlicher Teil unserer 'Arbeit' und wenn sie vom Praktiker wirklich in die Tiefe gefühlt werden, führen sie zu einem Verständnis für Milton Trager's Aussage "Gewebe, Gewebe, Gewebe! Fühl das Gewebe! Tu nichts, lass das Gewebe Dir mitteilen was Du wissen musst!" Da gibt es verschiedene Schichten die gefühlt werden können während der Kompression an jedem Körperteil. Sie können auf einfache Art beschrieben, gelernt und verstanden werden. Diese Fühlerfahrung wird Dir erlauben, Deine Arbeit einen Schritt weiter zu bringen und aufzeigen, was auch noch möglich ist.

