



Tragerlogon "Dancing Cloud"

Utbildning till diplomerad *Trager*® terapeut

Grundkrav

Innan du påbörjar utbildningen ska du vara minst 18 år, fått minst två *Trager* sessioner från en diplomerad *Trager* terapeut eller deltagit i en introduktionskurs alternativt en kurs i *Mentastics* samt fått en *Trager* session. När dessa krav är uppfyllda behöver du en skriftlig rekommendation av en diplomerad *Trager* terapeut eller workshopledare.

KURSPLAN

Utbildningen består i huvudsak av tre utbildningsblock. Utöver dessa tre utbildningsblock tillkommer sex dagar (2 x 3 dagar) *Trager* anatomikurs och tre dagar med enbart *Mentastics* (d.v.s. rörelser där bordsarbetet inte ingår).

Block 1

Sex dagars kurs (48 tim), med efterföljande övningsperiod och uppföljning av handledare. Ge minst 30 sessioner som skall dokumenteras. Ta emot minst tio sessioner varav två från diplomerade *Trager* terapeuter. Två eller flera handledningar plus en rekommendationshandledning innan nästa steg, (block 2).

Innehåll - Kurs 1 (Level 1)

Att lära sig utföra en hel kroppsbehandling med tillhörande rörelser och grundläggande *Trager* principer, samt att utföra *Mentastics* rörelser för att utveckla en egen kroppsmedvetenhet och närvaro med grundläggande anatomisk förståelse för kroppen.

Eleven lär sig att leda en lektion (session) och kunna lära ut rörelser "*Mentastics*" till sin klient. Utöver detta lär sig eleven etiska riktlinjer och får kunskap om kontraindikationer.

Efter kursens slut kommer övningsperioden där man ger minst 30 sessioner och tar emot minst tio sessioner, varav minst två från diplomerade *Trager* terapeuter, samt får minst två eller flera handledningar. Efter utförd övningsperiod görs en handledning där eleven kan rekommenderas till steg 2 (Level 2) i utbildningen.



Tragerlogon "Dancing Cloud"

Block 2

Sex dagars kurs (48 tim), med efterföljande övningsperiod och uppföljning av handledare. Ge minst 30 sessioner som skall dokumenteras. Ta emot minst tio sessioner varav två från diplomerade *Trager* terapeuter. Två eller flera handledningar plus en rekommendationshandledning innan nästa steg, (block 3).

Innehåll - Kurs 2 (Level 2)

Fördjupning och uppföljning av rörelser och bordsarbete i Kurs 1. Utökning av rörelser och ytterligare kunskap i bordsarbetet. I denna del blir inriktning en djupare kunskap i att kunna förmedla och leda sin klient till en upplevelse och insikt. Även här utökas kunskapen om etik och kontraindikationer.

Block 3

Fem dagars kurs (40 tim), med efterföljande övningsperiod och uppföljning av handledare. Ge minst 30 sessioner som skall dokumenteras. Ta emot minst tio sessioner varav två från diplomerad *Trager* terapeuter. En handledning och till sist två stycken handledningar som i princip innebär att man ger två stycken sessioner till två olika handledare/ lärare, som då kan rekommendera till certifiering och diplomerad av eleven.

Trager anatomi

Sex dagars kurs (48 tim), som i regel delas upp i två kurstillfällen om tre dagar.

Trager anatomin fokuserar på förståelsen för *Trager*. Det innebär i princip funktionell anatomi eller levande anatomi d.v.s hur kroppen fungerar i rörelse. Denna träning kan omprövas om man har legitimation som sjuksköterska, sjukgymnast, kiropraktor, läkare eller motsvarande. Den kan också omprövas om man genomgått en massageutbildning på minst 500 timmar.

Trager Mentastics (24 tim) efter Kurs 1 (Level 1)

En tredagars kurs eller tre separata dagar.

Innehåll

- 1 dag med fördjupning i att göra *Mentastics* för egen del.
- 1 dag med fördjupning i att leda sin klient i *Mentastics*.
- 1 dag med fördjupning i att leda en hel grupp i *Mentastics*.



*Trager*logon "Dancing Cloud"

Dokumentation

Under hela studietiden ska eleven dokumentera sina erfarenheter och sessioner.

I samband med slutprovet för att bli diplomerad *Trager* terapeut, ska eleven även lämna in sin dokumentation, samt en uppsats om sin egen personliga väg och utveckling inom *Trager* och varför man vill bli *Trager* terapeut.

Minimikrav

Observera att kursplanen ovan är minimikrav och att handledare eller instruktör kan rekommendera ytterligare lektioner eller annan komplettering för att motsvara kraven i de olika stegen.

Vidareutbildningar

För att bibehålla sin status som diplomerad *Trager* terapeut krävs regelbundna vidareutbildningar. Kontakta *Trager* instruktör för mer information.

Anmärkning

Under utbildningsperioden får eleven inte ta betalt för sina sessioner eller presentera sig som färdig *Trager* terapeut.