

## Stimmtherapie und Stimmfaltung

Als Logopädin mit langjähriger Erfahrung in eigener Praxis behandle ich Klienten mit Stimmüberlastung zB in Sprecherberufen, nach Operationen mit Recurrensparesen und Atemproblemen.

### Logopädische Stimmbehandlungen

- Atem- und Stimmarbeit
- Recurrensparesen
- Überlastete Stimmen in Sprecherberufen

### TRAGER Körperarbeit

- Einzelbehandlungen: „Wie wäre Bewegungen leichter, freier, müheloser?“
- MENTASTICS – Meditation in Bewegung
- Entspannungstraining in Gruppen: „Lernen sich wohlzufühlen“

### Coaching

- Konfliktorientiertes Selbstcoaching: „Mandalas der Persönlichkeit“

**TRAGER®**  
Psychophysische Integration

*„Wir bewegen den Körper und erreichen den Geist.“*

*(Dr. Milton Trager)*

*Ein anderer Weg  
zur Gesundheit. . .*



## Die Stimme befreien

Interessiert, auf spielerische und leichte Art die eigene Stimme (wieder-)zu entdecken?

In Gruppen und Einzelsitzungen wird über einfühlsame Bewegung und Berührung der freie Selbstaussdruck über die Stimme wieder erlebt. Durch Summen, Tönen und aktives Lauschen auf die Vibration in unserem Körper nehmen wir eine stärkere Verbindung zu uns selbst wahr. Wir erfahren die Freude sanfter innerer Bewegung in Kombination mit dem Atem und dem Klang der Stimme.

### Waltraud Mailahn

Staatl. gepr. Logopädin + TRAGER® Praktikerin  
Systemisches Coaching (in Ausbildung)  
Einzel- und Gruppenarbeit

### Praxis:

Norderstädtischer Markt 8 in 27283 Verden  
Tel. 04254-800622, AB  
w.mailahn@bodywaves.eu  
www.bodywaves.eu

## . . . für ein neues Lebensgefühl



## In guten Händen

**TRAGER®**  
einfach & effektiv & lebensverändernd

- fördert und erhält die Gesundheit
- stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers
- unterstützt inneres Wachstum, harmonisiert Körper, Geist und Seele

# TRAGER®

Sie möchten sich gern ohne Anstrengung bewegen?  
Sie wünschen sich mehr Leichtigkeit für sich?  
Sie suchen einen einfachen Weg Ihren Körper angenehmer  
und müheloser wahrzunehmen?

**Erleben Sie TRAGER®  
Bewegung, die entspannt**

## MENTASTICS® („mental gymnastics“)

Dies ist ein sanfter Bewegungs- und  
Fühlprozess, der den Körper einlädt, an-  
gemessenere und leichtere Bewegungs-  
muster zu entwickeln.

So sind MENTASTICS® grundsätzlich  
etwas anderes als Körperübungen, die  
der Ertüchtigung, dem Muskelaufbau  
dienen.

## Die Mandalas der Persönlichkeit

Das Finden und Lösen  
von starren Persönlichkeitsmustern

Jeder Konflikt zeigt eine gewisse starre  
geistige Haltung. Mit Hilfe der Mandala-  
karten wird die Struktur des eigenen  
Geistes und damit der Persönlichkeit in  
diesem Konflikt sichtbar.



## Die heilende Kraft der Berührung führt zu neuer Leichtigkeit

### TRAGER® wirkt unterstützend bei

- therapeutischen Prozessen
- stressbedingten Beschwerden
- orthopädischen Beschwerden
- vegetativen Störungen
- der Rehabilitation nach Verletzungen  
und Operationen

Während der TRAGER® -Sitzung liegen  
Sie in bequemer Kleidung auf der  
Massageliege und lassen sich behut-  
sam durchbewegen. Kopf, Nacken,  
Schultern, Arme, Beine, Rücken, Becken  
werden in ihrem eigenen Rhythmus  
sanft gerollt, gedehnt, gewiegt und ge-  
schwungen. Die Berührungen vermit-  
teln ein Gefühl großer Geborgenheit.  
Die feinen Wellenbewegungen lösen  
tiefe Gelassenheit in Geist und Gewebe  
aus.

Sie nehmen ein Gefühl der Leichtigkeit  
und Unbeschwertheit mit in den Alltag  
und werden der Welt von innen heraus  
freier und leichter begegnen.

TRAGER® ist Mitglied im Dachverband  
der freien und beratenden Gesundheitsberufe

## Das Spiel der geistigen Kräfte

Der Weg des-/derjenigen, der/die sich  
auf die Erforschung von MENTASTICS®  
einlässt, führt zu einem mehr ganzheit-  
lichen Körpergefühl, das sich in innerer  
Gelassenheit, größerer Geschmeidigkeit,  
natürlicher Aufrichtung, verbesserter Ba-  
lance und einem autonomeren Selbst-  
gefühl ausdrücken kann.

Ziel ist es, einen Zustand von Wachheit  
anzustreben, in dem wir uns unserer  
inneren Körperwelten, der äußeren Welt  
und der alles durchströmenden Lebens-  
energie fühlend gewahr werden.

Oppositionskarten helfen aus dieser  
Starrheit herauszukommen und somit  
zur Lösung des Konfliktes beizutragen.  
Damit kann sich unser Leben vollkom-  
men verändern. Nichtgelebtes findet  
einen neuen Ausdruck.