

**ANNA FREI**

Shiatsu &  
Psychologie



## Qigong

**Gesund und vital mit einfachen, kraftvollen Körper- und Atemübungen basierend auf dem alten Wissen der chinesischen Medizin.**

**Wann:** ab Dienstag 4.8.20, jeweils 19–20 Uhr

**Wo:** Monbijou-Park unter dem grossen Baum

**Teilnehmende:** max. 4, Jung und Alt, wer sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, keine Vorkenntnisse notwendig

**Kosten:** 20.– pro TN, bar am Ende der Stunde abzugeben

**Leiterin:** Anna Frei, dipl. Shiatsu-Therapeutin, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat, M. Sc. Psychologin

**Anmeldung:** Tel-Nr.: **079 561 77 16** oder E-Mail: **praxis@annafrei.ch**



### **Zu meinem Unterricht:**

Mein Unterricht ist häufig mit Bildern untermalt. Die Übungen orientieren sich an den Zyklen der Natur. In jeder Übung ist das Wachstum des Frühlings, das Ausdehnen des Sommers, das Loslassen des Herbstes und das Sammeln der Essenz im Winter enthalten. So gebe ich gerne Bilder aus der Natur während den Übungen mit, z.B. *sich sinken lassen wie ein fallendes Herbstblatt.*

Die Übungen wirken wie eine innere Medizin, und stärken das Immunsystem. In meinem Unterricht lege ich als KomplementärTherapeutin einen besonderen Schwerpunkt auf eine gute Selbstwahrnehmung und Stärkung der Selbstregulation, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit und Vitalität auswirkt.

Mehr Infos zu QiGong und zu mir und meiner Arbeit finden Sie auf meiner Webseite:

[www.annafrei.ch](http://www.annafrei.ch)

Ich freue mich auf Sie/Dich!

Herzlich Anna Frei

KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT Methode Shiatsu | M.Sc. Psychologin  
Kapellenstrasse 7 - CH-3011 Bern | 079 56177 16 | [www.annafrei.ch](http://www.annafrei.ch) | [praxis@annafrei.ch](mailto:praxis@annafrei.ch)