

ANNA FREI

Shiatsu &
Psychologie



Winter-Qigong

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

Aktuelle Lage: Aufgrund der aktuellen Situation wird das Training auch im Winter draussen stattfinden. So können wir den Abstand einhalten und erst noch wertvolle frische Luft tanken. Besonders ist das Training im Halb-Dunkel des Parkes unter den Bäumen. Es schärft die Sinne und fördert die innere Klarheit.

Wann: ab Dienstag 12.1.21, jeweils 19–20 Uhr

Wo: Monbijou-Park

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

Ich freue mich auf Sie/Dich!

KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT Methode Shiatsu | M.Sc. Psychologin
Kapellenstrasse 7 - CH-3011 Bern | 079 56177 16 | www.annafrei.ch | praxis@annafrei.ch