



4, Rue St Pierre
1700 Fribourg
026 323 34 23
www.lacanopee.ch

19. März 2020

Liebe Klientinnen und Klienten unserer Gemeinschaftspraxis La Canopée,

Unser Immunsystem funktioniert bei ausreichender Entspannung am wirkungsvollsten. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns immer wieder entspannen und diese Techniken auch aktiv einsetzen.

Viele Menschen verunsichert die aktuelle Situation sehr und manche um uns herum reagieren gar mit Angst oder Panik. Da Stress evolutionär bedingt ist und sehr ansteckend wirkt, möchten wir euch einladen, die Ihnen bekannte Entspannungsübungen so oft wie nötig anzuwenden. Im allgemeinen sind es Übungen die beruhigen, die erden, die zur eigenen Mitte zurückführen und zentrieren.

Hier einige Möglichkeiten:

- Tiefes Durchatmen und Ausatemdauer gegenüber dem Einatmen etwas verlängern
- 5 Minuten lang dem Atem lauschen
- Spaziergang im Wald, Bäume berühren, ihre Kraft bewundern, dankbar sein, dass es sie gibt
- In Stille sitzen/Meditation
- (gelbes) Licht einatmen und Angst ausatmen
- Singen
- eine leise und stille Freude für die Schönheit der Natur kultivieren
- Mitgefühl und Verbundenheit mit anderen pflegen, auch über die Distanz hinweg

Unsere Gemeinschaftspraxis «La Canopée» bleibt aufgrund der behördlichen Massnahmen bis zum 19.4.2020 geschlossen. Wir unterstützen diese Massnahmen damit sich der Virus nicht unnötig weiter verbreitet.

Bei Bedarf haben Sie die Möglichkeit jede Therapeutin auf ihrer jeweiligen Praxisnummer telefonisch zu erreichen.

Folgende Therapeutinnen können weiterhin praktizieren :

- Sylvia Rotzetter (Osteopathie)
- Catherine Rotzetter (Hypnose)
- Nathalie Uhlmann (Präventions- und Persönlichkeitsarbeit), Sitzung zur emotionalen Stabilisierung (im Dojo mit Sicherheitsabstand oder per Skype)

Wir freuen uns, Sie nach überstandener Krise heil wieder zu sehen und grüssen Sie inzwischen herzlich!

Ihr Canopée-Team