

Hej allesammen

Jeg har fra barnsben altid været nysgerrig på relationer mellem mennesker, menneskets sind og afkroge, vores fysiske helbred og mentale trivsel.

Det stammer nok fra, at jeg er vokset op i et hjem med to praktiserende læger. En "svær samtale" har altid været naturlig og meningsfuld for mig.

Yogaen dukkede op på min egen vej da jeg var i 20'erne og mødte Birgitte Gorm Hansen - faktisk på CBS, da jeg læste erhvervsøkonomi og psykologi. Jeg havde fået en hofteoperation og dét jeg troede skulle være smidigheds- og genoptræning viste sig, at tale dybt til min forståelse af mennesker og satte mig på en livslang uddannelse.

Nu er jeg vendt tilbage til min barndomsby Præstø, som med sine naturskønne omgivelser altid har haft en stor plads i mig. Her finder jeg ro, når jeg går i skoven eller (vinter)bader i fjorden.



EDUCATION

Uddannelse

Jeg har altid søgt derhen, hvor jeg var sikker på, at der var de bedste kompetencer, når jeg skulle vælge uddannelse. Det var væsentligt for mig, at min terapeutiske uddannelse fra Akademiet for Psykoterapi var akkrediteret og 4-årig samt havde et kropsligt fokus. Mine længere yogauddannelser har jeg rejst ud i verden for at få, så jeg trænede med de oprindelige undervisere inden for deres tilgang. Senest har jeg uddannet mig til Fascial Flow® Guide.



LOVE TO STUDY



- 4-årig psykoterapeut uddannelse fra Akademiet for Psykoterapi (2019)
- 200 timers yogalærer uddannelse fra Godfrey Devereux (2012)
- Restorative Yoga Teacher fra Judith Lasater (2017)
- Børneyoga- og mindfulnesslærer fra Blå Himmel Yoga (2018)
- Fascial Flow® Guide fra Pernille Sophia Bach (2023)
- BA i Erhvervsøkonomi & Psykologi (2009)
- Cand.soc i Politisk Kommunikation & Ledelse (2012)

WORK

Erfaring

Siden 2018 har jeg arbejdet som selvstændig praktiserende Psykoterapeut (MPF) og yogalærer.

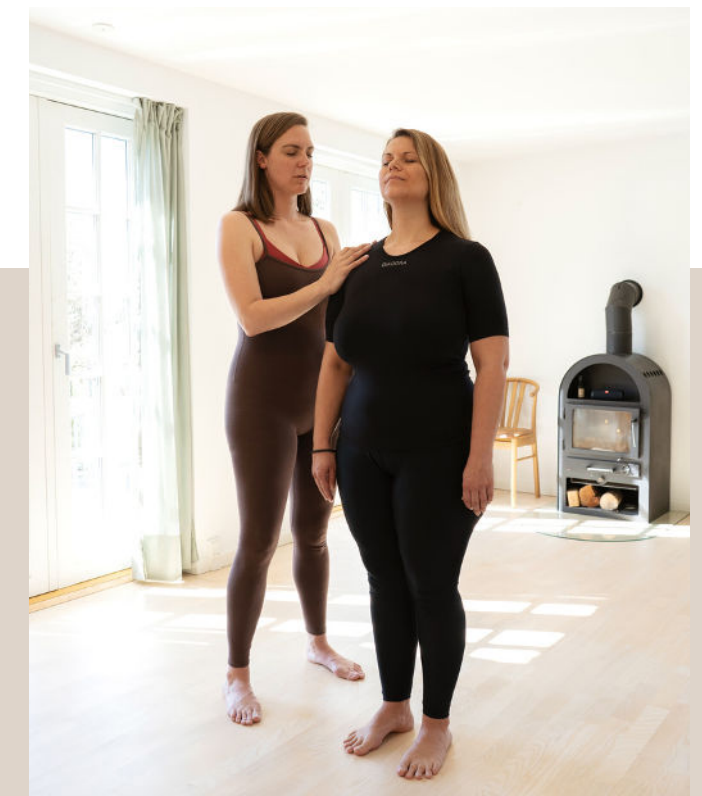
Dem der kommer hos mig, har ofte brug for at komme ned i kroppen og mærke sig selv. Få hoved og krop til at fungere sammen.



EXPERIENCE

Jeg har været udekørende konsulent i familier med unge, der kæmpede med skolevægring, alvorlige spiseforstyrrelser, ADD, mv.

Inden jeg startede som selvstændig har jeg arbejdet for Ramboll, Region Syddanmark og for Røde Kors Asyl. Jeg har stort kendskab til, hvad der kræves af dig, der arbejder selvstændigt, i det private, i det offentlige eller i NGO-verdenen. Den forståelse og de erfaringer trækker jeg aktivt på i vores møde.



CHOOSE

Ydelser



ENE- ELLER PARTIMER I RESTORATIV YOGA, FASCIAL FLOW® OG/ELLER NADA

Giv dig selv lidt ekstra omsorg i forbindelse med dit ophold på Kirsebærkroen - The Inn Between.



TREATMENT



RETREAT

Er I en gruppe på ca. 8 pers, der leder efter et wellness-retreat? Jeg kan skræddersy 1 eller flerdagsretreats til jer med sund mad, kropsarbejde og mental ro.



TERAPEUTISKE SAMTALER

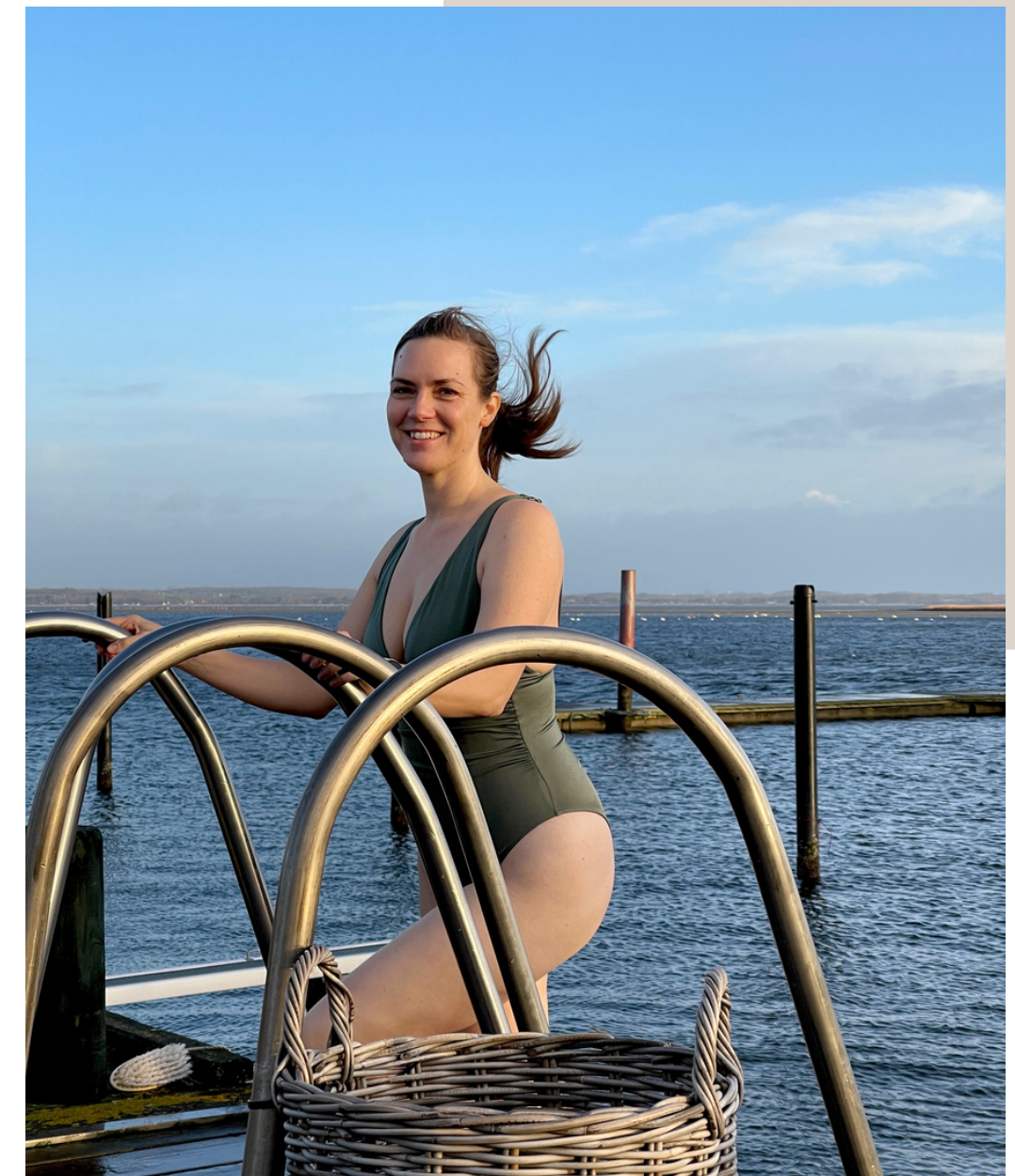
Individuel eller -par terapi. Som en del af dit/jeres ophold kan I tilkøbe terapi evt. i kombination med yoga eller Fascial Flow®



MY MORNINGS

Vinterbadning

Ligesom mange andre har jeg opdaget de gavnlige effekter af at vinterbade. Jeg bliver simpelthen gladere, øger mit velvære og mentale overskud. Det er en daglig del af mit morgenritual. Om vinteren går jeg også i sauna. Skal du prøve dét som en del af dit ophold på Kirsebærkroen - The Inn Between?



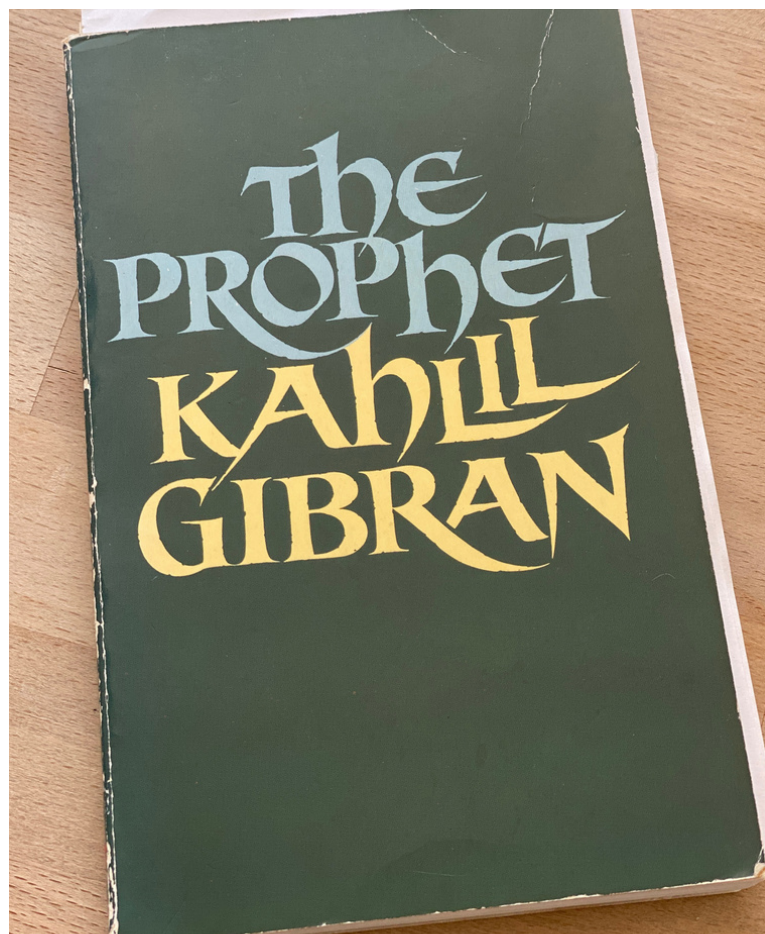
REFRESHING

MY HOBBIES

INSPIRATION

Hvad jeg elsker

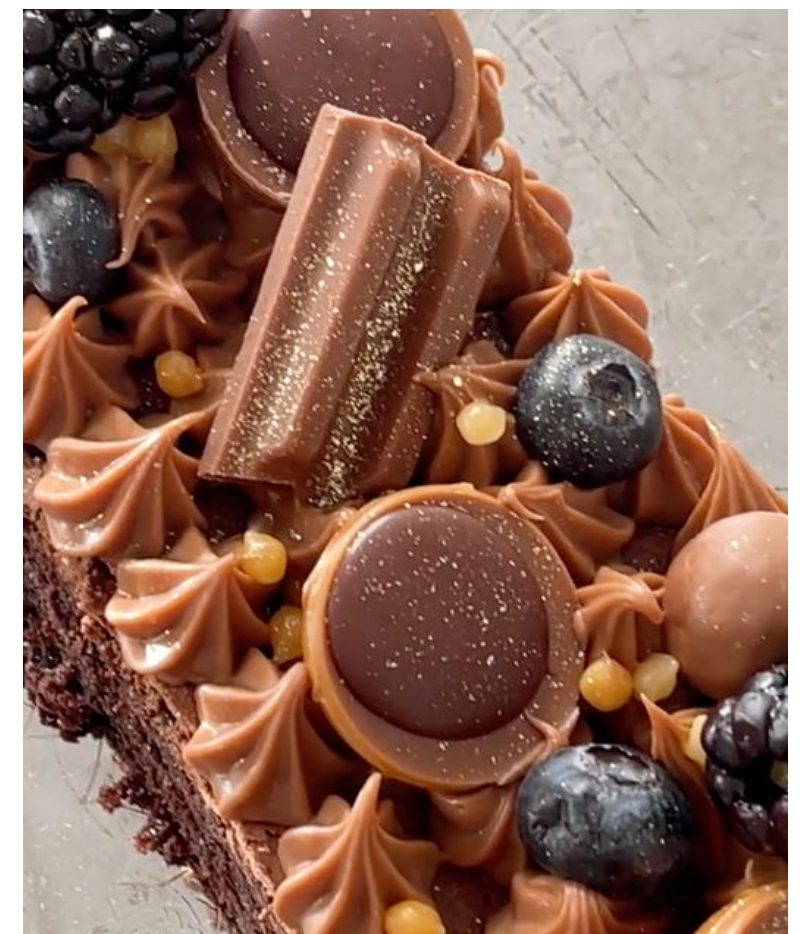
At læse



Gå tur med min hund



At bage kager



DANISH

ENGLISH

Andet

Jeg underviser og har terapisamtaler
på dansk og engelsk. Jeg går løbende
i supervision.



LET'S COLLABORATE

WRITE ME

Kontakt

anna@kirsebaerkroen.dk

+45 51 95 05 59

Følg mig på SoMe

(Klik på ikoner)

