

# TEMA-AFTEN PÅ CSM Øst

## Fascial Flow – ro i krop og nervesystem

En invitation til at mærke din krop - på kroppens egne præmisser



**Onsdag 29. april kl. 17.00-19.00**

**CSM Øst Rathsacksvej 9, Frederiksberg**

Vi får denne aften besøg af underviser og behandler, Pernille Sofia Bach. Pernille vil fortælle om, hvordan hun arbejder med Fascial Flow Behandling – en behandling der nænsomt inviterer til at arbejde med kroppens bindevæv og nervesystem.

Det er en blid og traumeorienteret tilgang, der kan støtte frigørelse af spænding, lindre smerte og fremme oplevelsen af at høre hjemme i kroppen.

Pernille vil fortælle om hvordan vores bindevæv påvirkes af de traumer livet kan give os. Der vil på aftenen også være nogle små praktiske øvelser

Max 10 deltagere og alle har tavshedspligt. Målgruppen er voksne mænd og kvinder med senfølger efter seksuelle overgreb.

Dato      Onsdag den 29. april

Tid        Kl. 17.00-19.00

Sted      CSM Øst, Rathsacksvej 9, 2000 Frederiksberg

Tilmelding til: [aktiviteter@csm-ost.dk](mailto:aktiviteter@csm-ost.dk)