

Frirummet Frederiksberg

MANUVISION TRÆNING – EFTERÅR 2026



I Manuvision er kroppen omdrejningspunktet. Her får du plads til en kropslig fordybelse, som kan løsne op for gamle spændinger og blokeringer i kroppen.

Undervisningen består af kropslige øvelser, og gennem timen sættes der løbende ord på sammenhængen mellem krop og tanker. Vi arbejder med dynamiske øvelser, og rotationer af kroppens forskellige led. Du får i timen mulighed for en dybere kontakt til dig selv, og din krop.

Manuvision kan give dig mere ro og velvære, samtidig med at din kropsbevidsthed øges.

Vores undervisere er begge uddannede manuvision instruktører, og de guider og faciliterer i fællesskab træningen.

Datoer: Onsdage 26.8. – 16.9. – 21.10. – 18.11. – 16.12.
Tid: kl. 17.30 -19.00 – mød gerne op 10 min. før
Sted: Manuvisionhuset, Bernhard Bangs Allé 25, Frederiksberg.
Indgang på forsiden af bygningen og op på 2. sal

Underviser: Mette og Ane
Tilmelding: Frivilligsektionen, aktiviteter@csm-ost.dk

VIGTIGT!

Inden du kan benytte dig af vores aftentilbud / Manuvision, skal du til en forsamtale hos Frivilligsektionen, CSM Øst. Dette oplyser du ved tilmelding, herefter vil vi kontakte dig vedrørende en invitation til forsamtale.