

CSM Øst - HOLBÆK

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

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

Vores underviser er uddannet manuvision-instruktør, og sammen med medunderviser guider og faciliterer de i fællesskab træningen. Tag gerne en drikkedunk med og tøj, der er rart at bevæge sig i.

Datoer:	Tirsdage 18.8. – 15.9. – 27.10. – 10.11. – 15.12.
Tid:	kl. 10.45 -12.15.
Sted:	Søjlesalen, Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk
Undervisere:	Lisa (underviser) & Mie (medunderviser)
Tilmelding:	Frivilligsektionen, aktiviteter@csm-ost.dk

VIGTIGT!

Inden du kan benytte dig af vores holdtilbud / 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.