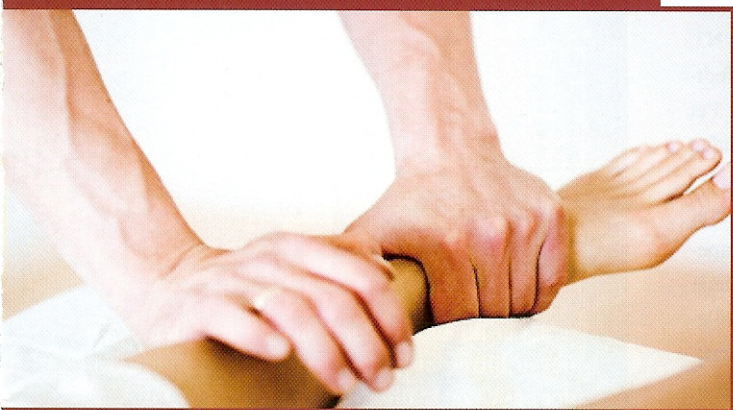


Manu Vision behandling



Behandlingen er en kropsbehandling, hvor hele kroppen gennemgås fra top til tå. Der arbejdes grundigt med dybdeafspænding, massage og frigørelse af led i ryg og nakke. Behandlingen frigør kroppen fra det mønster den er låst fast i. Den tømmer kroppen for syre og affaldsstoffer og giver enormt velvære både fysisk som mentalt.

Behandlingen går ud på at forløse de steder i kroppen, hvor vi "hænger fast" i fortiden. I det øjeblik spændingen blødes op, kan "gamle" følelser komme op til overfladen. De får luft og blive levet ud, så de ikke længere er en hindring i vores liv. Behandlingen øger vores selvindsigt ved at rette vores opmærksomhed mod de sider af os selv, som vi ikke er bevidste om. Kroppen rummer ofte spændinger, som er blevet en så naturlig del af vores selvopfattelse, at vi ikke oplever i hvor høj grad, de påvirker vores liv. Behandlingen opløser disse spændinger og giver os opmærksomheden tilbage, så vi selv kan tage ansvar for, hvordan vi vil opleve livet og alt det, det byder os.

Ud over at løsne spændinger i hele kroppen fokuserer behandlingen på at frigøre åndedrættet. Åndedrættet er nøglen til sundhed. Kan vi ånde dybt og frit, kan vi også "rumme" vores egne følelser og udtrykke dem på en hensigtsmæssig måde. Gennem åndedrættet kan vi lære at sætte grænser, hvis det er det, der er behov for, eller blive bedre til at tage imod.

Til behandlingerne hører en helt speciel træning. ManuVision gymnastik er meget konfronterende og direkte i sin form, men meget givende og forløsende. Den opbygger en god holdning og giver os frihed i kroppen. Den er baseret på traditionel kampkunst og strækøvelser.

ManuVision har afdeling i både København og Århus. Kontakt info@manuvision.dk for nærmere information. Eller ring til Kristoffer Glavind Kjær på tlf. 2192 4412.