

## ManuVision

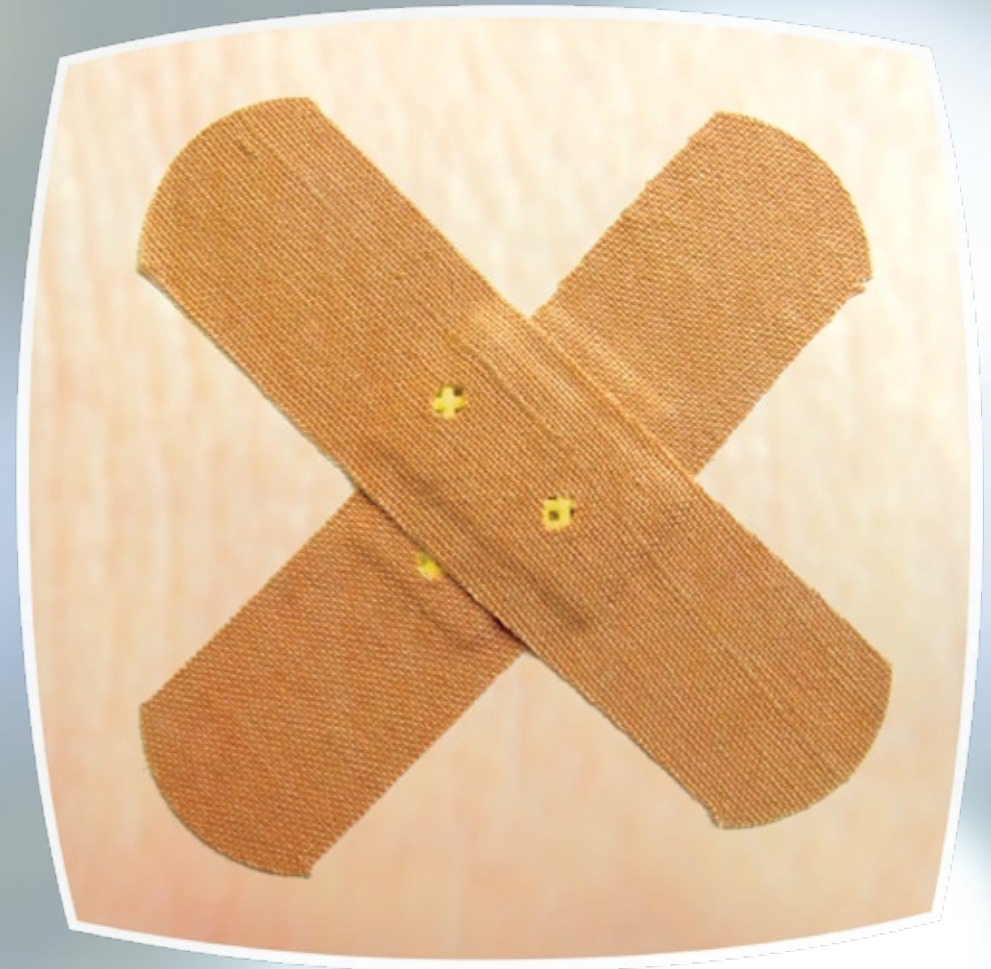
Vores arbejde tager udgangspunkt i kroppen som en værdifuld ressource. Vi ønsker at give mennesket muligheden for at opdage en anderledes fornemmelse af sig selv og sine relationer. Den sunde fornuft er i centrum og vi lægger vægt på efterprøvning, erfaring og resultater, hvad enten det drejer sig om en problematisk relation, en fysisk smerte eller en mere eksistentiel udfordring.

ManuVision har siden 1998 arbejdet med individuel udvikling, behandling, træning, foredrag og supervision. ManuVision har samarbejdet med nogle af de toneangivende aktører indenfor erhvervslivet, sportens og kunstens verden.

ManuVision har centre i København og Århus, hvor vi afholder kurser for virksomheder, organisationer og private. Her er træningshold, kurser i lederudvikling, rådgivning og personlig udvikling. Derudover uddannes årligt ca. 25 ManuVision-behandlere på vores skoler.

Med vores egne ManuVision-huse har vi skabt fysiske rammer, hvor der er højt til loftet. Nytænkningen stortrives og der trænes, læres og behandles i dejlige omgivelser.

Opmærksomhed, ærlighed og rummelighed er de centrale værdier i vores samarbejde.



**SKADER & SKAVANKER - gør din krop ondt?**

# Skader & skavanker

- gør din krop ondt?



Vil du selv løse dine **KNÆ** problemer?

Vil du selv løse dine **RYG** problemer?

Vil du selv løse dine **NAKKE/SKULDER** problemer?

Vil du selv løse dine **ARME/ALBUE** problemer?

## **Så kom og få redskaberne!**

Vi har på dette kursus muligheden for at stille skarpt på lige netop dit problem. Lige netop dit knæ, albue, ryg, nakke o.s.v.

Du vil på dette kursus få en stor bevidsthed om, hvad der er din problemstilling. Om hvordan knæet er skævt, eller hvor det er, at ryggen laver det lille knæk, der skaber alle problemerne, eller hvor din arm lukker for gennemstrømningen ned til håndleddet, således at det stivner og meget mere....

Du vil opdage hvordan de smerter/ubehageligheder, som du i det daglige oplever, hænger sammen med resten af kroppen.

Du får et øvelsesprogram direkte henvendt til det, du går og døjer med. Et øvelsesprogram, som du kan arbejde videre med hjemme.

Vi har valgt fire problemområder – knæ, ryg, arme og nakke/skulder.

Hvert problemområde (knæ, ryg, arme, nakke) har to aftener hvor det specifikt handler om deres problematikker. Derudover vil den første og den sidste kursusdag være for alle.

*Første kursusdag* mødes alle problemområder. Vi vil arbejde med din kropps holdning og indstilling. Undervisningen viser, hvordan du "bærer din krop" rigtigt, samt hvordan du undgår de problemer og compensationer, som skaden giver. Vi vil lave øvelser og støt og roligt arbejde os hen imod at kigge på netop dit problem.

*To kursusdage.* Derefter ligger der to aftener, hvor kursister inddeles i problemområder. Der arbejdes specifikt med det pågældende område og med de helt specifikke problematikker.

*Sidste kursusdag* mødes alle problemområder igen. For at runde af og inspirere hinanden. Her vender vi tilbage til arbejdet med din holdning og den indstilling, som kroppen har. Du vil få en masse øvelser, så du selv kan følge op på arbejdet derhjemme. Desuden laver vi en opsamling og følger op på de spørgsmål, der opstår.

Alt i alt 4 kursusaftener for alle.