

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.



STRESS - hvordan kommer vi tilbage til os selv?

Stress

- hvordan kommer vi tilbage til os selv?



Vågner du om natten?

Har du åndenød?

Lider du af hukommelsestab?

Er du rastløs og utålmodig?

Bliver du let irriteret og ked af det?

Føler du, at du skal løbe hurtigt for at nå alting?

Lider du af mavesmerter, synsforstyrrelser, hovedpine og spændinger?

Har du hyppige infektioner?

Lider du af en eller flere af de ovennævnte symptomer, kan dette være noget for dig.

Stress opstår, når vi er "væk" fra os selv - når vi mister vores fornemmelse af, hvem vi er, og blot føles "spændt ud" mellem alle de ting, vi skal nå. Kroppen begynder at sige stop, og da vi ikke hører efter, begynder den at råbe højere og højere.

Ved stress går kroppen ind i en tilstand, hvor den tror, den er i livsfare. Den kan klare denne tilstand i kortere tid, men på sigt "brænder den ud". I kompensation begynder den at pumpe stoffer ud, som den egentlig skulle bruge på fordøjelse, dannelse af nye celler, immunforsvar, transport af affaldsstoffer osv.

I en tilstand hvor du og kroppen bruger al energi på at overleve, kan det være svært at finde vejen tilbage til dig selv.

ManuVision har i mange år arbejdet med topstressede mennesker – erhvervsledere, idrætsfolk, kunstnere og alle os andre, som bare har for meget at se til.

Derfor tilbyder vi nu dette kursus som et intensivt forløb.

Via meditation, yoga, manuvision træning, opmærksomhedsøvelser og massage vil vi på kurset genetablere forbindelsen til kroppen.

Kursets formål er at bygge dig selv op til på ny at kunne vende tilbage til dit liv - denne gang med hele dit væsen.