



TUNE IN - SÅNG FÖR VÄLBEFINNANDE, MED INRIKTNING STRESSREDUCERING

Ge dig själv ett skönt brejk i vardagen genom anspråkslös **sång för välbefinnande** i en trygg och lugn miljö.

Under ledning av **Line Arstad Djurberg** skapar vi ett rum tillsammans för avslappning och glädje och viss utmaning. Vi närmar oss sångerna på ett lättsamt och lekfullt sätt, och höjer utmaningsnivån successivt. Sångerna kommer från visskatter från skilda delar av världen. Sång och musik är källa till uttryck och glädje i kulturer världen över och vi låter oss inspireras av dem.

Vid kursens slut får du med dig ca 6-8 visor, och en ökad förmåga att uttrycka dig genom sång och genom din egen röst. Samtidigt har du fått dela sköna avslappnande stunder tillsammans med andra. Sångvana är inte ett krav, och Line anpassar sig efter gruppens önskemål och intressen. Men tillsammans utmanar vi våra bekvämlighetszoner i en miljö där vi känner oss bekväma.

Kursen lämpar sig väl för dig som dragits med stressrelaterade symptom ett tag, och vi varvar röst- och sångövningar med samtal om stress och om

önskemål finns lägger vi in reflektionsövningar för var och en att jobba individuellt med.

Röst, toner och sång ger oss naturlig kontakt med andning, och skapar vibrationer i kroppen som verkar avslappnande. Att sjunga utlöser både **oxytocin och endorfin, hormoner för avslappning och glädje.** På kursen går vi närmre in på varför sång, musik och även övrig kultur kan vara kompletterande moment i återhämtning vid stressrelaterade symptom.

Line Arstad Djurberg är röst- och sångcoach, med egen erfarenhet av stress och mycket högt arbetstempo från arbetslivet. Har studerat musik och hälsa vid Musikhögskolan och röst- och sångmetodik flera år vid Musikterapicentrum i Stockholm, samt gått kursen Rösten som arbetsinstrument vid SMI.

För frågor och bokning:
070-355 66 25
info@oftune.se
www.oftune.se



Tid: **Tisdagar** jämna veckor, 6 tillfällen, kl **18.30-20.30**, start **20 september**

Plats: **Musikterapicentrum, Grevgatan 43**, T-bana Östermalmstorg

Kostnad: 2000 kr, rabatt för studerande, sjukskrivna och arbetslösa