



# TUNE IN - DROP IN

## SÅNG FÖR VÄLBEFINNANDE

I liten grupp värmer vi upp våra röster mjukt och sjunger enkla sånger tillsammans. Sång har läkande krafter och bidrar gynnsamt till läkeprocesser i kroppen. **Röst, toner och sånger 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. Sångvana är inte ett krav här.

Line Arstad Djurberg är röst- och sångcoach. 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.

[info@oftune.se](mailto:info@oftune.se)

[www.oftune.se](http://www.oftune.se)

070-355 66 25



Tid: **Tisdagar** udda veckor, kl 18.30-20.00, start **27 september**

Plats: **Åsögatan 79, T-bana Medborgarplatsen**

Kostnad: 300 kr, rabatt för studerande, sjukskrivna och arbetslösa