



Vårhopp på Värmdö

Rogivande och hoppfulla sånger i vilsam natur

Välkommen till en helgs sång-och musikworkshop i Stockholms skärgård.

Vi tar dig med på en inre resa i vilsam natur. Vi kommer sjunga vaggvisor från olika delar av världen och sånger inspirerade av naturen. Vi sjunger till ackompanjemang av flera olika instrument med mjuka klanger. Rytmen och tonerna får oss att släppa ned axlarna och andas lugnare. Vi bjuder in till en helg fylld av musikalisk fördjupning, nedvarvning och självmedkänsla. Musiken och kulturen förmår ge tröst och skapa mening i tider som känns tyngda och orosfyllda.

Att vistas i natur varvar också ner en stressad själ på ett välgörande sätt. Forskning har visat att fågelkvitter kan lindra ångest och skapa sinnesro. Också andra ljud, lukter och synintryck i naturen har visat sig ha positiv effekt på mental hälsa. Att vistas i naturen har visat sig kunna reducera stress och depression, och gör gott för trivsel och humör. Naturen har dessutom alltid varit en inspirationskälla till att skapa musik.

Sångvana är inte ett krav under helgen. Vi arbetar lugnt och metodiskt och upprepar sångerna tills vi alla känner oss trygga med dem.



Line Arstad Djurberg

Arbetar med sång, musik och hälsa,
fokus stressreducering.

www.offtune.se



Sylvelin Hege Sevilhaug

Musiker, pedagog och arrangör

<https://www.sylvelinhege.no>

Mer info och anmälan:

info@offtune.se

070/355 66 25

Tid: Lördag-söndag 29-30 april, kl 12-17 båda dagarna

Plats: Barnvik, Värmdö, buss 433 eller 434 från Slussen

Pris: 1600 kr, te och kaffe ingår. Deltagande en av dagarna 900 kr

Rabatt för sjukskrivna, arbetslösa, pensionärer och studenter