



## DU BLIVER ALDRIG DEN SAMME IGEN...

Hvad enten vi lytter eller selv synger og eventuelt optræder, berøres vi af musikken og den ændrer vores liv på mange planer

**OpenUp** tilbyder gennem arbejdet m. krop og stemme i solosang, kor og workshops en række unikke redskaber, der kan få vidtrækkende konsekvenser og resultater i alle aspekter af dit liv.

**OpenUp** er teambuilding, der samler og løfter energien på arbejdspladsen, i venindeflokken, til julefrokosten og 50 års fødselsdagen.

**OpenUp** tilbyder en varieret vifte af koncerter og muligheder for optræden ved alle tænkelige events og situationer som bryllupper, receptioner, kirkekoncerter, events, begravelser, gospelkoncerter, firmaarrangementer, fester, julefrokoster, sommerfester og meget mere. Vi optræder med den smukke solosang med eller uden klaver, Vi har mulighed for duo, trio eller vokalgruppe med og uden band og til det store swingende gospelkor i enten børne-, ungdoms eller voksenudgave.

### Alt er muligt – kontakt os for tilbud og forslag

#### Find din indre stemme – find frihed i dig

De fleste mennesker har noget med deres stemme og personlige udtryk, som de ønsker at arbejde med. Angsten for at fejle eller blive afvist afholder mange af os fra at gøre det. Vi er bange for at vise ærligt hvem vi er, og tage vores plads fuldt og helt i verden. **OpenUp** stiller redskaber, inspiration, støtte og kærlighed til rådighed i din proces med at finde frihed i dag.

#### Du skaber dit liv

Vi er alle verdensmestre. Det gælder blot om at finde frem til i hvad og hvordan vi får det til at blomstre. Vi skal alle finde denne mestervej og gå af den. Der er ingen der kan og skal gøre det for os, men sammen kan vi i det rette rum hjælpe hinanden et langt stykke på vejen.

**OpenUp** er selvforståelse og -udvikling gennem sang og samvær.

#### Se mig – hør mig

Vi ønsker alle at blive set, hørt og modtaget, forstået, anerkendt og accepteret for den vi er, og ikke for det vi gør. **OpenUp** har det enkelte menneske i centrum, med fokus på at modtage og åbne op for individets største og smukkeste potentiale – og bruge det.

## Det hele og holistiske menneske

Vi er alle unikke. Det er bare ikke alle af os, der kan mærke hvor og hvordan. **OpenUp** er en integreret organisation med undervisning og optræden, der gennem stemmen samler og forbinder alt det bedste fra krop, sind og ånd. I **OpenUp** mener vi at nøglen til selvudvikling og –forståelse er stemmens kraft. Når vi mærker vibrationerne i hele kroppen fra lyden, og aktiverer vores åndedræt, kommer vi i kontakt ikke bare med hinanden men også med vores egen inderste kerne. Vi har mulighed for at synge os sundere, blive gladere og friere i vores liv.

## Underviserne

**OpenUp** har en række fantastiske, procesansvarlige, veluddannede og kompetente lærere og undervisere, der med erfaring og respekt skaber det trygge rum til dette arbejde.

Vi opnår fantastiske resultater gennem en unik kombination af :

- begejstrende & rørende musik, som f.eks. gospel
- sangteknisk overblik & kropsforståelse
- skæve & humoristiske redskaber og alternative vinkler og arbejdsredskaber

## Stresshåndtering

Vi har dette liv HER & NU, og mange af os har brug for gode redskaber for at være fuldt og helt til stede i det. Gennem sang- & samarbejde arbejder vi i fællesskab med at håndtere den stress vi så ofte udsætter os for i familie-, privat- og arbejdsliv. Hvis du gerne vil synge eller synges for- og gennem musikken blive et helere menneske, har du nu muligheden. Åbn op og syng dig sundere. Rør stemmen og bliv rørt med hjælp fra **OpenUp**

## Hvad får jeg ud af det:

**OpenUp** inspireres og støttes af holistiske og universelle tanker om kraft og manifestation: "Alt er muligt" og "Tanke plus energi skaber resultater". Du tager ansvaret for at skabe det bedst mulige liv for dig.

- Brænd igennem på dit job
- Opnå større sikkerhed ved jobsamtaler, eksaminer og lignende
- Bliv bedre til at tale foran mennesker
- Håndter din indre stress og mærk dig selv
- Få overskud til dig selv og mærk overskuddet til alle andre
- Få en bedre jordforbindelse
- Konfronter angsten for ikke at være god nok eller slå til

## Repertoire og indhold af optræden

OpenUp tager udgangspunkt i sjælfuld, spirituel og kraftfuld sang, blandt andet fra gospelmusikkens fantastiske univers. Der er respekt for den enkeltes tro og religiøse overbevisning. Efter ønske bruger vi også pop, funk, soul, danske viser eller andet. Musikken er midlet til at komme i kontakt og blive rørt. Vi skræddersyr en optræden eller workshop til brugernes ønsker og drømme. Måske har I en sang, der betyder noget særligt for jer, eller en temasang på arbejdspladsen eller i gruppen. Alt er muligt!

## Der er også undervisning til dig

Vi har en bred vifte af tilbud at vælge imellem, og finder du ikke præcis det du ønsker er du altid velkommen til at kontakte os med forslag og forespørgsler. Du vælger selv om du vil søge ind i grupper og konstellationer, hvor fokus er på optræden og udadvendte aktiviteter, eller om du søger undervisning og udvikling, der handler mere specifikt om dig eller den gruppe eller arbejdsplads du er en del af. **OpenUp** beskæftiger sig med at finde præcis de sangteknikker og redskaber, der passer til den enkeltes niveau, ambitioner og ønsker.