



**SYNG dig gladere & friere,
2-dages kursus i november
v. Janne Wind –**

Når vi mærker lidt efter, vil vi alle vildt gerne synge og optræde. Udtrykke os fuldt og helt, frit og naturligt. Bruge vejrtrækningen og jordforbindelsen til at forløse vores største og smukkeste potentiale og være tro mod os selv derigennem. De fleste af os kender følelsen af at være totalt nærværende, begejstrede og at alt i et moment "går op i en højere enhed". OG for mange af os er der masser af blokeringer og begrænsende overbevisninger, der forhindrer os i at være der ret ofte. Dem kan vi heldigvis kigge på, afdramatisere og opløse i fællesskab. Gennem tryghed og træning, enkle kropslige og mentale øvelser og støttende feedback kan vi flytte fokus, rykke ud af reptilhjernens begrænsninger og være til stede på en ny og federe måde i hele vores liv.

Det kræver ingen forudgående erfaring eller sangtræning for at kunne deltage. Vi arbejder i en tryk gruppe på 12-15 personer. Der er individuelle øvelser med krop og stemme og gruppeøvelser, teori og praksis. Vi træder frem foran hinanden og arbejder med det, der sker i os. Du må gerne medbringe en sang eller tekst (tale, præsentation eller lignende), du vil arbejde med, Vi laver også nogle sange med hele gruppen, som du kan vælge at arbejde videre med. Det er ikke materialet, der er vigtigt – det er DIG!

Det koster 1200 kr. pr kursus (dvs. 2 dage) at deltage. Dertil kan forudbestilles mad (aftensmad på de sene dage, frokost i weekenden). Har du brug for overnatning, skal jeg hjælpe med at finde nogen du kan crashe hos. Eller skaffe et billigt hotelværelse. Sted for workshoppen endnu delvist ukendt, og det bliver i København. Vælg det kursus, der passer dig bedst. Indholdet bliver som udgangspunkt ens i begge – omend det er dig som deltager, der sætter retningen på kurset.

Kursus 1)

Fredag d. 21 november kl. 16.30-22.00 +
Lørdag d. 22. November kl. 10.00- 17.00

Kursus 2)

Søndag d. 23. November kl. 10.00-17.00 +
Mandag d. 24. November kl. 16.30-22.00

Det med småt:

Tilmelding pr. mail. janne@openup.dk Din plads er først registreret når depositum på 400 kr. er indbetalt på konto: Reg: 4180 konto: 4180351345. Restbeløb 800 kr. skal inbetales senest 14 dage før workshoppen. Ved aflysning returneres ikke depositum. Ved aflysning mindre end 5 dage før workshoppen returneres kun 400 kr. af kursuspriis. Ved opfyldning af kursus laves en venteliste.