

# *Sjung ut!*

## *Feldenkrais® för sångare*

*Vill du sjunga med större säkerhet och glädje?  
Vill du förbättra klangen och styrkan av din röst?  
Vill du att din sång blir mer uttrycksfull?*

- Vi tränar med lugna och mjuka rörelser, sittande, stående eller liggande.
- Med din uppmärksamhet följer du rörelsens väg och rörelsens följer i dig.
- Hur kan du andas effektivare? Hur kan du bli mer medveten om hur du använder dig själv när du sjunger? Hur kan du få tillgång till hela din medfödda potential?
- I vår hjärna och nervsystem pågår det många olika processer för att skapa grund för varaktig förändring. Det behöver du inte tänka på när du tränar. Det sköter sig självt, om du är närvarande i det du gör.
- På köpet, känner du dig piggare, mera avspänd och mindre stressad.
- Ur programmet: Fria axlar; Rörlig diafragma; Bröstkorgen blir mjukare; Avspänd tunga och käkleder; Gör det skillnad?

*5 övningar- du väljer: en timme i veckan eller 2 halvdagar.*

- **Var:** Järfällahälsan, Riddarplatsen 6 i Jakobsbergs Centrum
- **Datum:**  
**Alternativ 1:** 5 onsdagar - 30/10, 6, 13, 20, 27 nov, kl 18-19  
**Alternativ 2:** 2 lördagar – 9 november kl.10-12:15 inkl. 15 minuters paus samt 23 november kl. 10- 13:45, inkl. 2 pauser på sammanlagt 45 minuter
- **Kostnad:** 650 kronor inkl. moms för alla 5 övningspassen, oavsett vilket alternativ du väljer. Inspelning av alla 5 övningar för fortsatt träning hemma ingår.

*Anmälan per mail eller telefon, gärna så snart du vet att du vill vara med, men senast den 23 oktober.*

*Välkommen!*

Kristina Strohmayer  
aukt. feldenkraispedagog  
civilingenjör  
0708 594 118  
[feldenkrais@scandes.se](mailto:feldenkrais@scandes.se)  
[www.scandes.se](http://www.scandes.se)  
[www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla](http://www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla)



**Feldenkrais®**

**Människa i rörelse**

Feldenkrais® är godkänd av Skatteverket som friskvård och därför kan arbetsgivaren få avdrag för deltagarens avgift. Kontrollera med din arbetsgivare vad som gäller på din arbetsplats.  
©Kristina Strohmayer, oktober 2013