

## NYHEDER

1. Intim koncert d. 20. september kl. 19.00 "Sange til Sjælen"!
2. Intim koncert til gå-hjem-møde eller til konference!
3. Sådan genoplader du batterierne på 5 minutter!



### 1. Intim koncert – forkælelse med "Sange til Sjælen"!

Langt de fleste mennesker i Vesten efterspørger 1 bestemt luksusvare, nemlig TID! De fleste er ufattelig dygtige til at dele tiden mellem job og familie og for nogle bliver der endda også tid til lidt personlig pleje i form af motion eller en tur i biffen. Det er dog de færreste som husker at bruge tid i selskab med sig selv. Derved bliver vor evne til at lytte til os selv mindre. Som de fleste ved, så har jeg gennem længere tid tilbudt workshops og musikalske foredrag til brug for selvudvikling via grounding, nærvær og kreativitet – alt sammen noget, hvor deltagerne selv skal være aktive. Men sommetider er det rart bare at læne sig tilbage og finde ind til den indre kerne bare ved at lytte! Derfor har jeg udviklet koncerten "Sange til Sjælen", der netop har til formål at give DIG et tiltrængt frikvarter. Du kan få en times intim koncert

**tirsdag d. 20. september 2011 kl. 19.00 – kl. ca. 20.00,**

hvor der bl.a. er sange af Anne Dorte Michelsen, Sebastian, Lyle Gallagher men også nogle af mine egne sange får debut. Pris for koncerten er kr. 75,00. Har du lyst til at læse mere om koncerten kan du se nærmere på min hjemmeside eller på [www.billetter.dk/sangetilsjaelen](http://www.billetter.dk/sangetilsjaelen)

### 2. Intim koncert til gå-hjem-møde eller til konference!



Musik og sang kan fungerer som nøglen ind til vores inderste. Der hvor vores balance og nærvær "bor" og derfra, hvor kreativitet og innovation udspringer. Musik og sang skaber samhørighed og træner vores lytteevne. Lytteevnen er den vigtigste faktor i en kommunikationssituation.

Forestil dig en afdeling, der skal samarbejde om løsning af opgaver på tværs af fagområdet. Hvordan ville deres indgangsvinkel til et sådant samarbejde fungere, hvis deltagerne først havde haft en fælles oplevelse og var sat i balance via musikken? Mit bud er, at der vil være bedre kommunikation og flere kreative forslag!

Har din virksomhed lyst til at få intim koncerten "Sange til Sjælen" ud som et "gå-hjem-møde", hvor musikken skaber en uforpligtende samhørighed kolleger imellem. Har du lyst til at en konferencedag enten startes eller afsluttes med koncerten, så er det absolut en mulighed!

Pris for en times koncert i lokaler stillet til rådighed af Jer for op til 100 personer i Storkøbenhavn

Duo (sang og guitar) kr. 6.000,00

Trio (sang, guitar og bas) kr. 8.500,00

For øvrig info eller et uforpligtende tilbud send mig en mail eller giv et ring på: 2347 0307

### **3. Sådan genoplader du batterierne på 5 minutter!**

Jeg er vild med værktøjerne fra Sangerens Værktøjskasse! Her får du som afslutning en af de øvelser jeg selv bruger til at "blive parat" inden jeg skal på:

1. Start med at sætte dig godt tilrette på en stol med ret ryg og check at dine skuldre er afslappede.
2. Luk nu øjnene og tag en dyb vejrtrækning ind gennem næsen og ud gennem næsen. Når du ånder ind, går maven ud som en ballon og når du puster langsomt ud, går maven på plads igen.
3. Når du ånder ind, tæller du inde i dig selv "ånd ind 1" og når du ånder ud tæller du "ånd ud 1". Sådan fortsætter du op til 10 og dernæst tæller du baglæns fra 10.



Hvis du glemmer hvor du er kommet til, så skal du starte forfra (det kan godt være lidt svært i starten). Til sidst slutter du med at sidde og mærke dig selv, Hvordan din vejrtrækning er dyb og afslappet!

Husk på, at vi arbejder mere effektivt, når vi er i balance. Så det kan godt betale sig at tage et frikvarter!

Rigtig god fornøjelse☺