

MÅ-BRA SJUNGA



Följ med till sinnenas Provence och förverkliga din röstpotential med hjälp av Dana Hofford – körledare för Open Heart Choir och aktuell i TV serien Konferensresan.

Med hjälp av roliga sång- och röstövningar leder Dana oss in i sångens befriande land på ett lekfullt och avslappnat sätt, utan prestation. Vi kommer att få smaka på många olika sånggenrer från världens alla hörn – mitt bland olivträd och vinrankor på Rabiega. Vi sjunger unisont, i kanon och i enklare stämmor. Inga tidigare förkunskaper behövs! All inlärning sker på gehör, men noter finns tillgängliga för de som vill. Veckan avslutas med en informell konsert i ett närbeläget kapell. Under resan finns det också gott om egen tid till utflykter, yoga och annan rekreation med möjlighet att utforska vinlundarna kring Domaine Rabiega.

AVRESEDAG: 2/5 2011

FAKTA:

Max 20 deltagare

- Resans längd är 7 dagar
- Flyg ToR
- Transfer till och från Rabiega
- Frukostbuffé och middag
- Inkvartering i dubbelrum (enkelrum kan fås mot tillägg)
- Vinprovning på Rabiega
- Textblad och övnings CD ingår
- Yogainstruktör och Guide
- Utflykter ingår

PRIS 14.900 Kr (varav anmälningavgift 4.000 Kr)



För mer information gå in på vår hemsida www.insideyou.se – eller ring 0708-395658



Hjärtats sång



Människor har njutit av att sjunga tillsammans sedan urminnes tider. Det uppskattas att ca 600.000 st svenskar sjunger i kör. Det gör körsång till landets största folkrörelse efter idrott.

Vår körledare Dana Hofford Roxendal kommer ursprungligen från USA men har bott i Sverige sedan 1979. Han bor numera i Bromma med sin fru Mariel och har bl.a. lett amatörkören Open Heart Choir i Stockholm sedan 2003, och i Uppsala sedan 2006. Den populära kören har samlat in nästan 100.000 kr på sina välgörenhetskonserter.

Dana, som har arrangerat mer än 75 olika körsånger – varav drygt hälften är egna verk – gav ut en CD skiva år 2001 med titeln "For You".

Vidare har Dana (som vill att alla ska få upptäcka glädjen av att sjunga tillsammans) lett körer och sångkurser för personalen på bl.a. Poolia,

Svenska Bostäder, Electrolux och Karolinska Institutet.

Han ger även sång- och gitarrlektioner både enskilt eller i grupp.

Förutom att det odlar själen att sjunga är körsång också bra för hälsan, både psykiskt och fysiskt.

Alltmer forskning tyder på att körsång bidrar både till lägre hjärtslagsfrekvens och blodtryck, högre nivåer av "lugn och ro-hormonet" oxytocin – samt snabbare läkning och förbättrat immunförsvar.

Förutsatt att man inte har en skada på stämbanden är det nu också bevisat att alla kan sjunga. Det handlar bara om att slappna av, att våga och att ha tålamod. Det finns således samma förutsättningar för att lära sig sjunga som för att lära sig vilket musikinstrument som helst. "Körsång är ett utmärkt sätt att komma i kontakt med sin röst på ett betryggande sätt" säger Dana.

