

Hjertelig velkommen til kurset *Den unike stemmen* med Marie Bergman.

Sted: Borge Hotell på Husøy i Tønsberg kommune

Tid: 26.01.2012 kl 16 til 29.1.2012 kl 16

Pris: 6000, inkluderer overnatting og måltider

Påmelding: post@conflux.no

På dette kurset lærer vi oss med enkle øvelser å ta i bruk den naturlige stemmen og kraftreservoaret i stemmen som vi alle har tilgang til. Det handler ikke om å synge rent eller falskt, rett eller feil, bra eller dårlig. Om vi slutter å dømme lyden som kommer ut, begynner stemmen å klinge. Hvis vi slutter å sammenligne vår egen stemme med andres, da gjør vi oss mer tilgjengelige. Vi tar gjennom stemmen i bruk den tause kunnskapen, lyttingen og intuisjonen og blir samspillende med helheten i oss. Når din stemme kan bære både det kraftfulle og det sårbare kan du fordype deg i, bli berørt av og også berøre andre med ditt unike uttrykk – i tale sang og gjennom lyd.

Stemmen er også en stimulans for indre ballanse og avslapning. Den er et redskap for å mer bevisst skifte sinnsstemning, og den kan være en metode til å støtte egne valg og til selvkontroll. Både aktiv og reseptiv lyd kan mildne smerter og spenninger. Det kan forbedre kommunikasjonen og redusere fluktmekanismer, skape samhørighet og berøring. Stemmen er en stor menneskelig resurs som har mye ubenyttet potensial

Lyd kan være en hjelp om man er i konstant alarmberedskap og lydens egenskaper kan fremme helse gjennom å påvirke sirkulasjon, blodomløp, immun-, hormon- og nervesystem. Stemmen er et utmerket medium til å skape tilknytting mellom omverden og seg selv. Vi styrker livsmot, selvfølelse og vi støtter kreativitet og liv.

På dette kurset kan du lære å anvende stemmen bedre og friere.

Marie om kurset:

På denna kurs utforskar och opdager vi stemmen som både underhållande och något som håller under. Inga rösterfarenheter eller sångröst behövs Här ska vi möta stemmen som en naturkraft för tillit, tillåtelse och tillämpning för livskraften, lust, glädje och livsmening. Stemmen är både lekande och läkande. Och just det tvärexistentiella området bjuder på många insikter, överraskningar och reskap för att komma vidare.

Jag leder dig tryggt in i stämmens oändliga möjligheter bortom ovana, fördomar, genens och stemmeskam.

Där i vår fria, genomströmmande stemmepotential är vi alla unika och har en brunn av livsvisdom och skapandekraft att ösa ur. Och berika både oss själva och varandra, Det är också vägen till att opdage flere möjligheter och nya spår i sig själv . Detta i sin tur fördjupar tillåtelsen och skapandekraften.

Om kursleder:

Marie Bergman arbeider i grenselandet mellom skapende virksomhet og arbeid med helse og personlig utvikling. Hun har karriere som artist med ca 20 cd utgivelser med egne komposisjoner, jazz, soul og viser Utover å fortsatt vara aktiv med sitt artistiske uttrykk ät

Marie særskilt opptagen med å utforska lydens resonans og dens innvirkning på helse og velvære og har utdanning i lydterapi. Marie er dipl. psykodrama- og symbolterapeut, hun har vært Qi Gong instruktør i 14 år. Hun arbeider som gjesteprofessor med stemmens muligheter og kraft på Det Jydske Musikkonservatoriet i Danmark og underviser på musikkonservatorier i heile Skandinavia. Hun arbeider også med stemmen som terapeutisk redskap i klinisk arbeid på sykehus. I næringslivet arbeider Marie med stemmen som redskap for å utvikle flow, relasjonar og samspill, nærvær og kommunikasjon. Marie samarbeider med **Ingunn Vatnøy** som fasiliterer kompetanseutvikling og samarbeid i team og organisasjoner. Hun har spesialkompetanse innen identitet- og kultur danning og arbeid med kunst i coaching og utvikling.

Praktisk informasjon:

Kurset starter klokken 16 på torsdag og varer til 16 søndag. Vi planlegger å starte 9 de andre dagene, ha en lengre lunsjpause fra 12- 15 og middag i 18-19 tiden og en kveldsøkt etter det.

På Borge serverer de god tradisjonell mat, er det noe dere ikke tåler eller vil si fra om til kjøkkenet, så ta direkte kontakt på tlf 33 38 18 50 og referer til ”sanggruppe”

Til Tønsberg kan man ta tog fra Oslo S eller buss fra Galleri Oslo. Det går også direkte tog fra Gardermoen.

Fra Tønsberg til Husøy går det buss (spør på togstasjonen etter busstasjonen som er like ved, 2-3 min gange) Bussen går 15 over hel og tar 19 min.

Det koster ca 200 med drosje. Adressen er Hotell Borge, Husøy Brygge
3132 HUSØYSUND

Kjører du bil, kjører du til Tønsberg og tar av til Nøtterøy, se kart for nærmere beskrivelse. Det er ca 20 min å kjøre fra Tønsberg, noe lenger i rushtiden

Påmeldingsbetingelser

Ved avbestilling fra arrangørens side refunderes kursavgiften i sin helhet. Arrangøren har ikke ansvar for ulemper avlysning måtte medføre.

Kurset betales på mottatt faktura. Ved avbestilling fra deltakeren før 31. desember refunderes 50 % kursavgiften. Ved avbestilling etter 10. januar refunderes ikke kursavgiften. Dersom plassen blir fylt opp fra venteliste refunderes kursavgiften minus 500 kr i omkostninger.