

PÅ NYA HÄLSANS HUS I LUND 2026

FINN DIN RÖST I HÖST

WORKSHOPS FÖR VUXNA OCH UNGA FRÅN CA 16 ÅR
ONSDAGAR OCH TORSDAGAR I SEPTEMBER - OKTOBER

AVSLAPPNING, ANDNINGSTEKNIK, MEDITATION, KROPPSKÄNNEDOM, RÖRELSE, **SÅNG!**

Reaktioner efter workshops våren 2026:

"Jag känner mig SÅ avslappnad!" "Roligt!"
"Det här gjorde gott för både kropp och själ..."
"Tänk att man kan komma åt rösten så, genom kroppen liksom..."

ONSDAGAR (90 min)

kl 18.00 – 19.30:

Datum: 2/9, 9/9, 16/9,
23/9, 30/9, 7/10, 14/10

TORSDAGAR (45 min)

kl 12.15 – 13.00:

Datum: 3/9, 10/9, 17/9,
24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10

PRISER (inkl moms)

- **90 min** (onsdagar):

400 kr/gång...eller
paketpris i förskott:

1200 kr för 4 gånger

- **45 min** (torsdagar):

250 kr/gång...eller
paketpris i förskott:

800 kr för 4 gånger

Betalning sker via
Swish: 123-552 35 76 eller
bg 255-9847 innan
sessionens start.

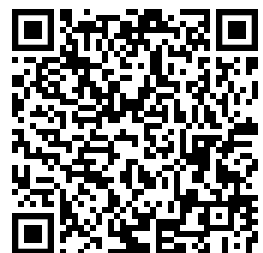


Ellinor Ingvar-Henschen är klassisk sångerska med magisterexamen i musikterapi och flera års erfarenhet som musikterapeut med sången i centrum. Workshopen utgår från hennes bok "Akut Sång – Handbok i sång som musikterapeutisk metod" (Gidlunds).

Rösträtt är fundamentalt för all demokrati. Men vem har makten över din egen – riktiga – röst? Ge den en stunds uppmärksamhet och dig själv några enkla tekniska knep för att komma i kontakt med dess funktioner, gärna under några återkommande sessioner. Att sång är bra för hälsan finns belagt i mängder av forskning, den här workshopen fokuserar på praktiken och ger dig tid, teknik och utrymme att hitta vägar till din röst. Förmodligen finner du även verktyg till minskad stress, ökad mental närvaro och inte minst sund självkännet. Eller bara en stunds rejäl avkoppling. **Tidigare sångvana behövs eller förväntas inte!** Sången kommer att vara både improviserad och strukturerad, från enstaka toner till hela visor. Ibland med rörelser, ibland i dialog med andra, ibland för sig själv, ibland gemensamt. Övingarna kommer att vara ungefär desamma från gång till gång, både för att upprepning ger stabilitet och du ska kunna haka på när du vill. **Välkommen!**

Anmäl dig via QR-koden här (sms)
eller mail. **Glöm inte att
skriva namn och datum!**

Betalning sker via Swish: 123-552 35 76
eller bg 255-9847 innan workshopens start.
Begränsat antal platser.



Nya Hälsans Hus, Östra Mårtensgatan 15 i Lund, vån 3

KONTAKT, FRÅGOR OCH ANMÄLAN: ellinoringvarhenschen@gmail.com