

Sangkurs påsken 2023 - din iboende superkraft.

På dette sangkurset vil vi jobbe med sangteknikk, formidling, sjanger- og repertoarkunnskap. Hele veien vil du bli støttet i å finne din egen SUPERKRAFT i sangen.

En vei til din iboende superkraft:

- 1) GI LITT OPP
- 2) GI DEG HEN
- 3) TA IMOT
- 4) TILLAT

1) GI litt OPP

Prøver vi for hardt når vi skal synge? Prøver å synge vakkert, synge rent, huske teksten? Prøver å låte bra, bli godtatt, passe inn?

Jeg vet at jeg har prøvd og prøvd, for hardt. Selvsagt bra med litt innsats. men så spennende når jeg moderer forsøkene og heller gir meg hen.

2) GI DEG HEN

til det som er.

Start med deg som er aktivert i deg når du begynner å synge. Kjenn etter, er du trist, glad, utålmodig, redd? Spiller ingen rolle, alt er energi som du kan bringe inn i sangen som ressurser. Og med denne tilnærmingen kan du begynne å

3) TA IMOT

Du kan være nysgjerrig på hva sangen gjør med deg, vel så mye som hva du gjør med sangen. Du kan bli bevisst hvordan energien og stemninger skifter, hvordan bølger av følelser og opplevelser strømmer gjennom deg og påvirker din sang. Du kan tune deg inn på kroppens egen kunnskap, og dette kan du spille på. Du kan ta imot kunnskap fra andre om sang som du selv utforsker, og mer og mer vil du kunne

4) TILLATE

din stemme å utfolde seg og formidle.

Vel så mye som å få til handler sang om å tillate. Tillate den du er, tillate dine erfaringer og innsikter å komme til uttrykk.

Velkommen til å tillate din IBOENDE SUPERKRAFT.

Kurset holdes på Gällnäs i Sverige, 16 mil fra Oslo.

Tid: 5.-10.april

Dagsprogram (endringer kan forekomme):

08:30 - 09:30 Frokost

10:00 - 11:00 Sanginstruksjon i gruppe - sangteknikk

11:00 - 11:45 Stemmesang

11:45 - 12:15 Pause med kaffe/te/snack

12:15 - 13:30 Mesterklasse

13:30 - 16:30 Lunsj/egentid/tur/hvile

16:30 - 18:00 Mesterklasse

18:30 - aftensmat

19:56 - 21:00 sjangerøvelser/gruppeøvelser

Siste kveld holder vi konsert for noen inviterte gjester.

Kurspris frem til 1.3.: NOK 3500,-

Kurspris etter 1.3.: NOK 3800,-

Kost og logi tilkommer med NOK 3500,-.

Kurset passer best for den som har litt sangerfaring. Du vil bli bedt om å øve inn sanger i ulike sjangere. Du synger sammen med andre og du blir instruert individuelt i gruppe av kursleder.

Info og påmelding:

elihelland@hotmail.com

Tlf.: +47 995 18 603

www.elihelland.com

[Spotify](#)