



Syng dig stærk

Kursusnummer 043

Er du usikker på at synge eller bruge din stemme? Oplever du at mumle, tale stille eller for højt? Eller er du blot interesseret i at vide mere om, hvordan din stemme fungerer, og hvordan du kan bruge den til at finde styrke og øge dit selvværd?

På dette kursus vil vi igennem blid stemmetræning og sang blive bedre kendt med hver vores unikke stemme. Med små skridt, humor og leg vil vi sammen arbejde henimod at blive gode venner med stemmens særpræg, så der bliver mindre rum for selvkritik og meget mere plads til vores lyd og sangglæde! Kurset kræver ikke, at du har tidligere erfaring med sang.

Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.15 – 11.00 (2 lektioner)
Kurset forløber over 5 gange.
Første gang er 6. april 2021
Sidste gang er 4. maj 2021

Undervisere

Maria Swartz Pfrogner
Anne Bruhn-Houen

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 16. marts 2021 på
mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter en indledende samtale på 20 min. vil du få at vide, om du er optaget på kurset.

Spørgsmål

Vedrørende kursus eller tilmelding kontakt underviserne på tlf.: 87 87 71 01

Kursernes rammer

Hvor

Recovery-skolen
Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Hvordan

Et kursus forløber over 5 til 12 gange á 2 timers varighed 1 gang om ugen.

Holdstørrelse: Typisk 10-12 deltagere og 2 undervisere

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til ca. 3 uger før kursusstart online på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter tilmeldingsfristens udløb vil du blive indkaldt til en indledende samtale med en af underviserne. Her skal I sammen finde ud af, om kurset er noget for dig.

Udover undervisningserfaring har underviserne erfaring med psykiatri og har dermed forståelse for kursisternes vanskeligheder.

Spørgsmål om kurser og tilmelding

Charlotte Maagaard chm@viborg.dk
Thomas Lind Hansen tlh@viborg.dk
Anne Bruhn-Houen a1h@viborg.dk

Mette Ludvigsen met@viborg.dk
Recovery-skolen tlf.nr.: 87 87 71 01

Følg os på  Recovery-skolen Viborg

