



# Att musicera och vara i gång

En kurs för yrkesmusikers hälsa. Vandring, sång, samtal, vila och musikskapande tillsammans i St Olavs spår.

Datum: 7-11 augusti 2018

Kursledare: Helle Axel-Nilsson, tfn: 073-691 55 23, [www.ergoakademin.se](http://www.ergoakademin.se)  
Sofia Sahlin, tfn: 070-628 83 58, [www.mentha.se](http://www.mentha.se)

Dagsetapper: 5-12 km

Start: Stöde (Sundsvall)

Avslut: Revsund (Gällö)

Anmälan: [www.sensus.se/musikervandringen](http://www.sensus.se/musikervandringen)

Sista anmälingsdatum 24/6 2018



**sensus**



## Att musicera och vara i gång

Under vandringen längs den vackra historiska St Olavsleden ([www.stolavsleden.com/sv/](http://www.stolavsleden.com/sv/)) erbjuds rörelseträning och musicerande – i naturen, kyrkor och församlingshem – samt avspänning för att hålla, i så väl sin gång som sitt spel. Det bjuds in till musicerande utifrån att själv få välja när, var, vad och hur man vill komma till uttryck. Vi vandrar utan packning. Alla instrumentalister och sångare är välkomna att delta. Ta med din egen genre, så lägger vi till lokal folkmusik och musik ur St Olavsmässan från 1100-talet. Naturen och kulturen skapar det yttre rum i vilket ett inre lyssnande kan ske. En helande vandring. **[www.mentha.se/vandringar](http://www.mentha.se/vandringar)**

Pris för 4 dagars vandring (4 nätter) 10 000 kronor, inkluderande:

- Kursavgift (3 500 kr). Rörelseträning och musikaliskt uttryck enskilt och i grupp.
- ”I St Olavs spår” - en föreläsning/konsert om Olav Haraldson/St Olav, Ingegerd Olofsdotter/St Anna och Heliga Birgitta.
- Sängplats, frukost, alla måltider samt transfer

Anmälan: **[www.sensus.se/musikervandringen](http://www.sensus.se/musikervandringen)**

Sista anmälningsdatum 24/6 2018

Organisatör: Ljungandalen Rest & Development AB - 559037-0887  
I samarbete med Sensus