



Gång och sång

En kurs för körsångare. Vandring, sång, kroppskänedom och naturupplevelser tillsammans i St Olavs spår!

Datum: 9-12 juli 2018

Kursledare: Helle Axel-Nilsson, tfn: 073-691 55 23, www.ergoakademin.se
Sofia Sahlin, tfn: 070-628 83 58, www.mentha.se

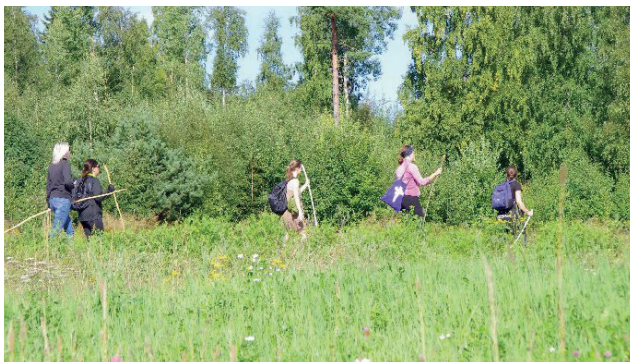
Dagsetapper: 8-20 km

Start: Östersund (busstorget)

Avslut: Åre kyrka

Anmälan: www.sensus.se/sjungavandringen

Sista anmälningsdatum 27/5 2018



sensus



Gång och sång

En kurs för dig som vill njuta av en skön stämning i kroppen i både sång och gång, och få sjunga av hjärtans lust tillsammans med andra. Vi kommer bland annat vandra förbi vackra Ristafallet och sista dagen gå över fjället till Norge på Karl Johans Väg.

Vandringsledare är Helle Axel-Nilsson, rörelsepedagog med musiker som specialitet och Sofia Sahlin, kantor. En samverkan med Sensus Studieförbund. www.mentha.se/vandringar

Pris för 4 dagars vandring (3 nätter) är 8 000 kronor, inkluderande:

- Kursavgift (2500 kr). Rörelseträning enskilt och i grupp och gemensam sång.
- ”I St Olavs spår” - en musikföreläsning om Olav Haraldson/St Olav, Ingegerd Olofsdotter/St Anna och Heliga Birgitta.
- Sängplats, frukost, alla måltider samt transfer.

Anmälan: www.sensus.se/sjungavandringen

Sista anmälningsdatum 27/5 2018

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