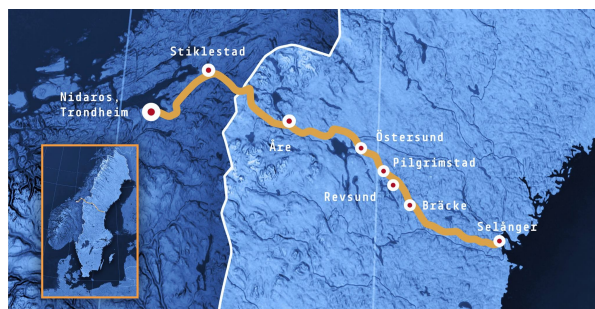


Musikalisk vandring - kurs längs St Olavsleden Juli 2017

www.stolavsleden.com

<http://www.mentha.se/vandringar/>



**Vandring, sång, samtal, vila och
musikskapande tillsammans i St Olavs spår**

Både för professionella musiker och fritidsmusiker.

- Privata lektioner - må och prestera bättre med din kropp som huvudinstrument
- Vi musicerar och gör en konsert tillsammans

Kursledare:

Helle Axel-Nilsson: www.ergoakademin.se

Sofia Sahlin: <http://www.mentha.se/om-sofia/>

Beskrivning:

Kursen går genom den vackra landsbygden och vi utforskar både kroppens ergonomi och helhetsuttryck i musicerandet. Ta med din egen genre, så lägger vi till lokal folkmusik och musik ur St Olavsmässan från 1100-talet.

Dagsetapper: 8-17 km.

Start: **Stöde (Sundsvall)**

Avslut: **Revsund (Gällö)**

Datum: 21 - 26 juli 2017

Pris för 4 dagars vandring (5 nätter)

10 000 kronor, inkluderande:

- Kursavgift (3500 kr)
- "I St Olavs spår" - en föreläsning/konsert om Olav Haraldson
- Deltagande i en konsert
- Sängplats, frukost, alla måltider samt transfer till/från allmänna kommunikationer. (6500 Skr)

Anmälan

E-mail:

sofia@mentha.se

Mobil:

+46 (0) 70 628 83 58

Organisatör:

Ljungandalen Rest &

Development AB - 559037-0887

Tillval: 26:e juli kan du ta tåget till Stiklestad för att få uppleva "Spelet om helige Olav"

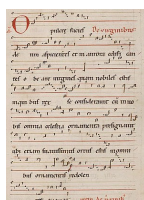
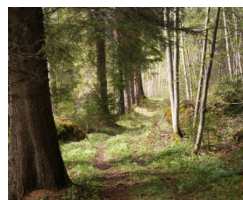
<http://stiklestad.no/opplevelser/spelet-om-heilag-olav/>

Pris 2500 kr inkluderande: tåg, hotell 26-27 juli och konsertbiljett.

Tillval 2: Fortsätt din resa till Trondheim och besök Nidarosdomen och den omfattande "Olavsfestdagene" 28 juli - 5 augusti. Prisuppgift efter förfrågan.

<http://www.nidarosdomen.no>

<http://www.olavsfestdagene.no/>



Att musicera och vara i gång. En kurs för musikers hälsa!

Att musik är bra för den allmänna hälsan talas det alltmer om.

Men hur är det med hälsan hos musiker? Det är ett ofta stillasittande arbete med små, repetitiva rörelser som kräver koncentration och med höga prestationskrav. Till det kommer stressiga situationer, obekväma arbetstider och ofta osäkra arbetsförhållanden. Att hitta vägen till avspänning, vila, närvaro, rörlighet och kraft är nödvändigt för att hålla i längden.

Från kursdeltagare till Helle Axel-Nilsson

"För mig har det skapat mycket mer närvaro, eller gjort mig mer medveten om närvaron i musiken och i mig själv."

- Kammar- och orkestermusiker

"Från ständig värk till smärtfri. Du har räddat resten av mitt liv"

- Operasångerska

På denna kurs finns förutsättningarna för att hitta en hållbar stämning för både kropp och sinne.

Under vandringen längs den vackra historiska St Olavsleden erbjuds rörelseträning, musicerande

– i naturen, kyrkor och församlingshem - samt avspänning för att hålla, i så väl sin gång som sitt spel.

Det bjuds in till musicerandet utifrån att själv få välja när, var, vad och hur man vill komma till uttryck.

Vi vandrar utan packning, piano och orgel är också möjliga instrument där vi använder oss av kyrkor och andra lokaler längs leden.

Naturen och kulturen skapar det yttre rum i vilket ett inre lyssnande kan ske.
En helande vandring.

