



Find din stemme og gør den fri

Kursus på Fyn fra d. 25 - 27. april, 2025

m. Mette Abraham & Lene Wisbom



Vores stemme er noget helt særligt - den er formet af det liv vi lever og den bagage vi har med. Stemmen klinger i overensstemmelse med det rum som er tilgængeligt for os i kroppen og vores psykologiske og emotionelle udtryk.

Dette helt unikke instrument, som stemmen er, åbnes og frigøres når vi arbejder med at balancere kroppen og vejrtrækningen, det at kunne mærke og bruge kroppen som støtte til at udtrykke sig klart og autentisk.

Mange mennesker holder tilbage på deres stemme pga. muskelspændinger, især i hals, kæbe og brystkasse og igennem fysiske øvelser undersøger vi både den del af stemmen som er tilgængelig. Og vi er i den grad nysgerrige på den del af din stemmen som står og venter - og som du måske ikke kender til endnu. I mine mange år har sangelever undret sig over stemmens egentlige omfang, fylde og klang.

Dette kursus gi'r dig indsigt i hvordan åndedrættet kan åbne og skabe liv i både krop, sind og stemme.

Åndedrættet stortrives når vi justerer os ind i en bedre kropsbalance - det er her at friheden, legen og impulserne vågner, og det er her vi bliver synlige for os selv og andre. Det er herfra vi tør stå med os selv, og finde modet til at folde os mere ud.

På kurset kommer vi til at synge enkle smukke sange fra Sydafrika
- måske i flere stemmer.

Vi kommer til at synge sange på dansk med smukke melodier og tekster - sange af John Lennon (The Beatles) og måske noget Gospel.

Vi skaber sammen et trygt og varmt rum, hvor du kan komme med dig, dine udfordringer og ønsker,

Kurset kræver ingen forkundskaber i forhold til at synge, men blot er du er nysgerrig på at lære om stemmebrug og vejrtrækning,



Dato: 25 – 27. april, 2025

Tider: fredag fra 13-17, lørdag fra 10-17 og søndag fra 10-14, tidligst ankomst kl. 12.00 og

Sted: Hostel California min. 7 deltagere – max. 25 deltagere.

Kost: Kaffe, te og andet godt inkluderet. Vedr. mad på dagene – kryds af på tilmeldingsblanket.

Overnatning: Hostel California – se tilmeldingsblanket

Pris: 3.300 inklusive overnatning. **Første 10 tilmeldinger:** 2.950

Betaling v. tilmelding: Wisbom ApS, Nordea, DK: Reg.nr: 2680 Kontonr: 9035581283

Mobilepay: 28748650 **Paypal:** @Lenwis

Tilmelding er bindende og betaling kan ikke refunderes

Undervisere:



Mette Abraham

Uddannelser:

Rytmisk Musikkonservatorium København (Sanger, samt Musik og bevægelsespædagog)

Bodydynamic Practitioner, Certificering i Anne Rosing Metoden, Stemmerehabilitering, samt yogalærer,



Lene Wisbom

Uddannelser:

Psykomotoriker, Fodzoneterapeut, Cranio Sakral terapeut, Kinesiolog. Bodydynamic Analytiker – Kroppspsykoterapeut, og supervisor, samt seniorlærer i Bodydynamic International.

Derudover Kort- og Landmålings tekniker, Neurofeedback træner og Neuro Muskulær Test træner.

Kursussted og overnatning – link til stedet:

Hostel California er den gamle Pejrup stationsbygning og hvor der stadig indimellem kører veterantog.

Stedet har 7 soveværelser på 1. sal og 4 i stueetagen – alle med minimum 2 senge – i alt 32.

Så hvis du ønsker enkeltværelse er det først til mølle 😊 – og alt efter hvor mange der melder sig.

Derudover er der 3 badeværelser, 5 toiletter, stort og lille køkken og 3 opholdsrum og masser af udeplads og fantastisk natur og masser af parkering. Flexbus kan bestilles.



TILMELDINGSBLANKET TIL

Find din stemme og gør den fri

Kursus på Fyn fra d. 25 - 27. april, 2025

m. Mette Abraham & Lene Wisbom

(udfyld venligst her eller skriv med blokbogstaver og send pr mail til wisbomlene@gmail.com)

Navn: Adresse: Postnr. og by:

Tlf.nr.: E-mail adresse:

Hvilke oplysninger må videregives på fortrolig adresseliste til gruppen:

Navn: Adresse: Mobil nr.: E-mail: (sæt kryds)

Vil du modtage Nyhedsbrev fra Wisbom.dk/ Body Psychology Institute: (sæt kryds)

Prisen for kurset er: 3,300 Kr. **Første 10:** 2.950 Kr. 2025 - **Tilmelding er bindende**

Betaling til: Wisbom ApS, Nordea, DK: Reg.nr: 2680 Kontonr: 9035581283 – husk at skrive navn

Overnatning på Hostel California – betales samtidig med kursusgebyr:

Enkeltværelse ekstra gebyr: 300 Kr. pr. nat – i alt 600 Kr. (sæt kryds)

Dobbeltværelse ekstra gebyr: 100 kr. pr. deltager pr. nat – i alt 200 Kr. (sæt kryds)

Fler-rumsværelse er der ikke ekstra gebyr på (sæt kryds)

Bespisning kan tilkøbes: Vi laver maden sammen af det der er købt ind alt efter tilmelding her:

Pris for morgenmad = 30 Kr. – for frokost 40 Kr. – for middag 50 Kr. – sæt kryds – i alt 200 Kr.

Fredag: 50 Middag

Lørdag: 30 Morgenmad 40 Frokost 50 Middag

Søndag: 30 Morgenmad

Skriv specielle ønsker/ allergier her:

Framelding: Ved framelding mere end 4 uger, 28 dage før første kursusdag refunderes ½ delen af betalingen. Ved framelding 27 dage eller mindre før start refunderes ikke.

(Kan sendes via mail til wisbomlene@gmail.com)