

# Mindfulness och Befriande Sång

## Retreat

med **Kefas Berlin**

på Fridhems kursgård, Stjärnsund

**2 - 4 mars 2012**

Start fredag 2/3 18.00 med soppa.

Avslutas söndag 4/3 16.

Kursavgift:

**1000 kr**

Boende: Helpension i flerbäddsrum:

**475/dygn**



En Retreat fylld av sång och medveten närvaro.  
En retreat där du får Vara, Höras och Skapa som den helt unika individ du är!

ur innehållet:

- > mindfulness i rörelse och sång > kroppens resonansrum > "Autentisk sång"
- > befriande rörelse- och röstövningar > folksång
- > lekfulla och befriande sångimprovisationer i trygga former

*En retreat för alla oavsett tidigare sångerfarenhet.  
Alla har en möjlighet att gå  
ett steg vidare i undersökandet, arbetandet med och befriandet  
av sin röst, sin kreativitet och sitt hjärtas sång.*

### **EXTRA:**

**fredag 2/3 innan kursens början 09 – 16 finns det  
möjlighet att boka tid för**

**Individuella sessioner för Befriande Sång.**

**1 timme=500 kr**

**Måste förbokas! Läs mer om B.S. på [www.kefasberlin.se](http://www.kefasberlin.se)**



*Rösten har en medfödd kraft och funktion att fritt kunna förmedla och uttrycka kroppens och själens tillstånd, dess historia och dess liv.  
Men som regel ligger kroppsligt/mentala spänningar och blockeringar i vägen för både andning, röst och skapande.  
I en mängd lekfulla övningar kombineras Andning, Sång och Rörelse som bidrar till ett öppnande av rösten, ett byggande av självkänsla och ett utvecklande av kreativitet och ömsesidigt lyssnande.*

**Anmälan senast 17 februari till **Gunilla** på tel **0707 970 828:****

**[www.kefasberlin.se](http://www.kefasberlin.se)**