

SUND MED MUSIK

En lille rejse i musik. Vi belyser det smukke og det skæve. Målet er en sanselig oplevelse, hvor afslapning er med til at reducere tankestrømmen, og bringe skuldrene lidt længere ned.

SUND MED MUSIK blev til med støtte fra KulturKANten Nordjylland. Tilbydes til unge, og her til aktiviteter under JBF-paraplyen



HVAD KAN MUSIK?

Musik har evnen til at gøre følelser ufarlige. Sammen med andre svære ting, kan unge have udfordringer i forhold til verbal kommunikation, have begrænset sprogfunktion, latenstid eller svært ved at finde de rette ord til at udtrykke sig med. Kunst og musik har sin egen kommunikation.

Musik kan virke beroligende på nervesystemet og være en katalysator i den personlige udvikling, og i at kunne navigere følelsesmæssigt.

Når vi gør ting der føles godt og trygt, frigøres hormonet oxytocin og sænker vores stressniveau. Når vi ikke er under pres for at skulle være noget bestemt, bliver vi styrket, i at gå i relation med os selv, og derfra nærme os nye, måske sårbare, skridt.



**SUND MED MUSIK
forener musik
med enkel mindfulness.**

**Vi tilbyder en guidet meditation
og laver enkle øvelser,
der kan bringe balance i kroppen.**



**“JEG BLEV
KLAR I
HOVEDET OG
LET OM
HJERTET”.**



Respons fra elev efter koncert hvor element af workshop indgik.



VI TILBYDER

- KONCERT-OPLEVELSE: Duo eller trio
- TEMADAG: Workshop / STU-forløb
- LYDBAD: Beroligende musik sammen med guidet mindfulness og meditation. Et trygt rum hvor lydfrekvenser beroliger nervesystemet.
- PERSONALE: En oplevelse for personalet i at lade musik komme tæt på. Afslappende og fornyende. Vi afgør på forhånd, om I ønsker at sidde på stole eller ligge på yoga-måtter med et tæppe.

KONTAKT HANNE SKOV

Mail: live@hanneskov.dk

Telefon: 20697060

[YouTube](#)

[FB-site](#)



OM OS

Hanne Skov synger sange du kan mærke. Hun skaber autentiske og stemningsfulde performances med sceniske elementer.

Carsten Kær er en talentfuld pianist. Han mestrer mange stilarter og har en særlig musikalsk indfølelse i improvisation

Ayi Solomon turnerer verden rundt. Han har en smittende rytme glæde og danseperformer med stor humor og varme.

Vi er tre stærke solister som inspireres af hinandens musikalitet og personlige mod. Vi har mange års erfaring som professionelle musikere og undervisere. I særdeleshed skolekoncerter og workshops, hvor man skal have stor følelse af hvem man står overfor, og kende til udfordringer indefra.

Som Trio hedder vi **HARMONY RESTORED**.

Ring til os
og vi skræddersyr et tilbud,
der passer til jeres behov
Vi kommer også gerne på besøg.

Får I ønske om et forløb
er vores erfaring, at i samarbejde,
kan vi søge midler til aktiviteterne.

Vi glæder os til at høre fra jer.

Venlig hilsen
Hanne Skov

“SUND MED MUSIK” ET BIDRAG TIL PÆDAGOISK ARBEJDE

En “time-out” og en “time-in” med afstressende og relationel værdi på samme tid.

