

Välkommen till röstyoga

Jag erbjuder Dig att delta i en kurs utan kostnad



Agneta Thermaenius

Under läsåret 2011-2012 studerar jag för att bli instruktör i röstyoga. Jag inbjuder Dig att delta i mitt examensarbete, som är en kurs med sex träffar under våren.

I röstyoga arbetar vi både med kroppen och med rösten. Vi gör rörelser som liknar annan yoga, men röstyoga ställer inte samma krav på rörlighet i kroppen. Man kan ändå utöva kraftfull yoga med hjälp av de kroppsegna ljuden.

Jag studerar för Ulrica Gulz som har grundat Shanti Yoga & Kultur i Västerås. Ulrica har lång erfarenhet som yogalärare. Hon är även lärare vid Stockholms Musikaliska Institut. Där arbetar hon med röstyoga och utbildning av körledare. Numera kan man ta högskolepoäng i röstyoga.

Ulrica har vävt samman olika röstyogatraditioner i väst och öst med sina egna kunskaper av yoga, röst, musik, form och klang.

Detta är våra mål när vi tränar röstyoga:

- Du ska upptäcka Din röst på nya sätt och på nya platser i kroppen.
- Du ska få bort spänningar i halsen och struphuvudet.
- Du ska med hjälp av rösten lära Dig att identifiera obalanser i kroppen.
- Du ska lära Dig att andas bättre.
- Du ska flytta fokus ned i kroppen, ned till hjärtat.
- Röstyoga ska ge Dig stöd och lugn och hjälpa Dig att bekämpa rösträdsla och att klara prestationskrav som är kopplade till sång eller tal.
- Röstyoga ska hjälpa Dig att hitta livsenergin.
- I röstyogan ska vi släppa loss och ha roligt!

I mitt examensarbete ska jag instruera en grupp vid sex kurstillfällen, en och en halv timme en gång per vecka. Kursen börjar omkring **20 februari**. Jag erbjuder Dig också att komma till ett introduktionsmöte innan kursen börjar. Där får Du prova några olika övningar.

Jag tar inte betalt för kursen, men jag ser gärna att Du köper Ulricas CD så att Du kan träna hemma mellan träffarna. CD:n kostar 210 kronor. Jag önskar också att Du deltar vid alla sex kurstillfällena och att Du hjälper mig genom att ge synpunkter på träningen.

Välkommen att ringa eller skriva till mig för att anmäla Dig eller för att ställa frågor.

Med vänliga hälsningar

Agneta Thermaenius

Telefon: 070 668 7112. Epost: agneta.thermaenius@gmail.com