



## Rogivande sånger i oroliga tider

Hur varvar du ned bäst? Vad ger du dig själv för pauser och stunder för vila och nedvarvning i vardagen?

Vi tar dig med på en inre resa med tillfälle till kontemplation med **vaggvisan i fokus**. Hjärtljudet från våra mödrar är något av det första vi hör och känner. Att nynna och sjunga för ett spädbarn främjar tillförsel av **oxytocin, det s k nedvarvningshormonet**. Vaggvisan fyller därmed en central funktion i en människas liv och skapar **närhet, intimitet och trygghet**. Vaggvisan sjungs i alla kulturer och skapar tröst och lugn oavsett det som pågår i omvärlden.

**Välkommen till en helgs workshop i Stockholm** då du får tillfälle varva ned och lära dig vaggvisor från olika delar av världen. Vi sjunger till ackompanjemang av flera olika instrument med mjuka klanger. Rytm och toner får oss att släppa ned axlarna och andas lugnare. Vi bjuder in till en stund fylld av **musikalisk fördjupning, nedvarvning och självmedkänsla**, i en tid som länge präglats av oro.

Musiken och kulturen förmår ge tröst och skapa mening i tider som känns tyngda och orosfyllda och vi låter oss inspireras av andra kulturers vaggvisor. Vaggvisor som färdats från mun till mun och som tröstat och vyssat till sömns oavsett plats på jorden.

Vi leder workshopen:



Sångvana är inte ett krav här. Vi arbetar lugnt och metodiskt och upprepar

**Line Arstad Djurberg**

Arbetar med sång, musik och hälsa,  
fokus stressreducering.

[www.offtune.se](http://www.offtune.se)

sångerna tills vi alla känner oss trygga med dem.



**Sylvelin Hege Sevilhaug**

Musiker, pedagog och arrangör

<https://www.sylvelinhege.no>

**Mer info och anmälan:**

[info@offtune.se](mailto:info@offtune.se)

070/355 66 25

Bilden av Tummelisa används med tillstånd från Elsa Beskows dödsbo