

Hej och varmt välkommen till kör-workshop
Meditativa Ljus-Sånger & Yoga
24-26 juli 10-16
med Malou Berg och Annilie Pettersson

här följer lite praktisk info.

Kostnader mm

Så roligt att du intresserad och vill veta lite mer!
Så här gör du för att anmäla dig till sommarens inspirerande Körworkshop & Yoga;

1. anmäl dig till info@malou.se
 2. Du bokar din plats och betalar 1.500 kr, (varav 500 kr är bokningskostnad).
- Du får kvitto när du kommer till workshopen.

du kan betala på flera sätt;

Swish: 123 499 30 02

Bg: 291-6005

det går även att boka/betala via visitroslagen.se. länk kommer separat

Skriv i ditt namn + kör som referens, så kan jag lätt koppla ihop din betalning med dig. Jag bekräftar din betalning, så vet du att den kommit fram.

Allmän information om djur och allergier

Vi håller till i mitt hus, i Rosa Rummet, mitt nya musikrum. Det ligger på vår gård Snäcksjön, där det finns islandshästar, hund och 4 katter. Hunden bor i ett av de andra husen, men rör sig fritt på tomten. Alla djur är väldigt kärvänliga.

Även om jag stänger till, så att katterna inte kommer in där vi befinner oss just då, så bor de också i mitt hus. Huset är alltså inte djurfritt.

Lunch & fika ingår varje dag.

Maten blir glutenfri och laktosfri.

Traditionellt bröd med gluten kommer också att finnas som komplement, men basen är utan gluten och laktos.

Övriga allergier, vänligen informera mig i god tid.

Yoga

Vi gör yoga varje dag. Mjukar upp och slappnar av i kroppen, gör andningsövningar.

Annilie Pettersson anpassar yogan beroende på vilka som är med, det finns inga krav, inga måsten.

Ha mjuka sköna kläder med, kanske en kudde, en filt. underlag finns här.

Läs mer om Annilie på nästa sida.

Boende & ta sig hit

Till dig som inte bor i närområdet och behöver boende, så finns några olika förslag:

- i **Öregrund** (ca 8 km från Snäcksjön) finns det ett prisvärt hotell: Epokgården
 - i **Östhammar** (12 km) finns ett trevligt hotell: Johanssons Gårdshotell.
 - I ett **grannhus** finns ett enkelt boende med 9 bäddar, som kostar 200 kr/natt. Du har tillgång till kök, toa och dusch. Du tar med dig lakan, örngott och handduk. eller lånar det för 100 kr.
- Bussförbindelserna går ung 1 ggn/timme. om du inte har bil eller samåker med någon, så kanske detta alternativ passar bättre.
Hör av dig om du är intresserad av det.

Resa hit

kommunalt: ta tåg till Uppsala, sedan buss 811 mot Öregrund. Stig av vid Gråbovikarna, gå ca 600 på Vicklingevägen. Andra huset på vänster sida är vår gård.

med bil: åk mot Öregrund. sväng in på Öregrundsvägen och kör ca 3 km. Sväng vänster mot Vicklinge, kör ca 600 m, gården är andra huset på vänster sida.

Material, noter och inspelningar

När du har betalat bokningsavgiften, så får du en länk till en websida, där de låtar vi ska sjunga ligger upplagda

Du kan höra dem, titta på noterna (om du vill) och bekanta dig med sångerna

Vi kommer att sjunga sånger från mitt nya album LightSongs #1. När vi övar, så sker det utan noter.

Meditation

Vi samlar ihop våra energier i en vägledad meditation. Det är ett bra sätt att skaka av sig det som var innan och göra sig beredd att dyka in i sångens värld.



Annilie Pettersson

kom i kontakt med fysisk yoga första gången 2003 under en utbildning till terapeut i England där yoga ingick som en del av utbildningen. Hon gick sin första yogaläroinutbildning 2005 och började undervisa. Hon är utbildad vinyasa, yin och gravidyogalärare.

Som lärare kännetecknas hon av ett undervisnings-sätt som uppmuntrar till närvaro och icke presterande med en stor dos utav humor. Hon har en bred erfarenhet av att undervisa och hålla retreat. Hon är utbildad Mindfulness instruktör och har studerat yogans systerkunskap Ayurveda.

Yogan kommer att fokusera på att släppa på spänningar i den fysiska kroppen, upplevelsen av närvaro i nuet och yogiska andningsövningar. Passen anpassas efter nivå på deltagare och ingen tidigare erfarenhet av yoga är nödvändig.

Yogamattor finns tillgängliga, en stor filt är bra att ta med.



Malou Berg

Bilden är tagen utomhus, vid Snäcksjön, nedanför huset. Vi kommer inte att sjunga där, men kanske fika där, bada eller bara njuta av ron och friden. Jag valde den här bilden för att ge dig en känsla av hur vackert det är här.

Jag har jobbat med min Pleiadian Suite sedan slutet av 90-talet. Med sånger på ett språk som man inte begriper, sånger som slår an en sträng i ens hjärta, som öppnar upp rösten och skapar lugn och balans inombords. Ljus-Sångerna är ett nytt varv i spiralen och jag ser fram emot att få sjunga dem under denna körworkshop.

Lett körer har jag gjort sedan 80-talet då jag reste land och rike kring och sjöng gospel i samarbete med lokala körer. Gospeln och jag följdes åt i 11 år, sedan gled jag in i de Plejadiska sångernas värld. Det började med HOYA och nu, 8 album senare, så har LjusSångerna landat. Och de ska vi sjunga under körworkshopen. Jag är så glad över samarbetet med Annilie, så vi blir mjuka och avslappnade till både kropp och själ.

Det krävs inga förkunskaper för att var med. Släpp rösten fri och Sjung bara sjung, sjung för Livet!