



Kokoro*- en dag med sang og natur

Gi deg sjøl pause fra stress og krav - vi inviterer inn til en dag for sjelero og sangglede! Dagen begynner forsiktig med oppvarming av stemme og kropp. Vi vil synge sanger inspirert av naturen og leke oss med rytme, dessuten vil vi snakke om hva sang og musikk gjør med oss. Etterpå går vi ut i skogen. Alt skjer i rolig takt, slik at alle kan henge med.

Skogsturer virker positivt på psykisk og fysisk helse, og naturen har i uminnelige tider vært inspirasjonskilde for lyrikk og musikk. Sang gir trøst, skaper mening og åpner opp for livskraft og glede. Sang skaper direkte kontakt med åndedrettet, i tillegg til at det frigjør spenninger og vekker det som bor i oss - vårt kokoro.

*I japansk tradisjon betyr kokoro (心) hjerte, sinn og sjel - alt det som gjør oss levende, alt som vi kjenner, tenker og uttrykker.



Line Arstad Djurberg
Sang, musikk og helse, med fokus på stressreduisering.
www.offtune.se

Sylvelin Hege Sevilhaug
Sang, musikk og natur - påvirkning på kropp, sinn og livskvalitet
<https://www.sylvelinhege.no>



Sted: Gopledalsveien 147, Larvik
Tid: 10. mai 2026, kl. 10 - 16
Pris: 300 NOK inkl. kaffe, te og enkel mat

Maks.10 deltakere.
Info og påmelding:
sevilhau@online.no +47 92854468