

# Är du 12-19 år?

# SJUNG

## för DIN skull!

Utan krav • Bara för att det är roligt

### Sång utan fokus på prestation och krav

Sjung för DIN skull vänder sig till alla i åldern 12-19 år som känner av problem med stress, huvudvärk, ont i nacke/axlar, ont i magen eller oro.

I Sjung för DIN skull sjunger vi för att det är roligt. Vi sjunger för att må bra.

Vi lär oss hur viktigt det är att andas på rätt sätt. Du får lära känna din röst och hur du kan påverka ditt mående med hjälp av sång.

De tillfällen vi träffas kommer vi att värma upp kroppen, rösten, göra andningsövningar, enkla rörelser och givetvis sjunga.

Och alltid utifrån DIN egen förmåga.

### Dag, tid och plats

- Onsdagar klockan 16.15-17.15 på kulturskolan (Mogärdeskolans C-hus)
- Start 13 september
- Anmäl dig via kulturskolans hemsida: [kulturskolan.vetlanda.se](http://kulturskolan.vetlanda.se) . Max 10 deltagare.
- Det är gratis att vara med!

### Vill du veta mer?

- Therése Wiberg, telefon 070-984 20 43
- [therese.wiberg@vetlanda.se](mailto:therese.wiberg@vetlanda.se)

### VAD HÄNDER I KROPPEN NÄR MAN SJUNGER?

När vi sjunger frigörs olika signalsubstanser och hormon i hjärnan. Dopamin och oxytocin är exempel på två av dem. Båda får oss att må bra på olika sätt och hjälper till att sänka blodtryck och stresshormon.