

## Sånglustdag med Generationskören o Ange Turell

Kulturföreningen Generationskören anordnade Torsdagen 14/11, för sina medlemmar, en dag fylld av sång och social gemenskap. De 40 platserna blev snabbt fyllda.

Ambitionen är att föreningen ska möjliggöra för alla medlemmar att få delta i denna fantastiska dag, genom att även nästa år genomföra ett liknande upplägg. Som ledare engageras den fantastiskt kompetente och inspirerande körledaren och pedagogen Ange Turell, som med sin smittande glädje och humor guidade oss genom denna dag.

All inlärning sker på gehör. Vi sjunger ibland unisont, ibland i enklare stämmor och kanon. Sången ger avspänning och fördjupad närvaro och blir därmed ett befriande sätt att både vila och hämta energi. Förutom sången, fick vi även ta del av övningar kring andning, mindfulness och kropps-medvetenhet.

En härlig dag, med livgivande sång! Musik från olika håll i världen och en skön mix av afrikanska och indianska sånger, folkmusik från när och fjärran, samt flera meditativa, vackra och vilsamma sånger. Lusten står i centrum och sjungandet utgår från en levande förankring i kropp och själ.

