

Journey to your mind

Brug musikken, som du selv finder det bedst.
Nedenstående er blot mit forslag til anvendelse.

Det melodiske forløb og den underliggende puls gør musikken velegnet til flere former for kropslig afspænding og mental afstressning. Melodistykkernes forskellige længde og intensitet er afpasset så de kan bruges til:

Break i hverdagen – sid et par minutter på kontorstolen, sluk telefonen og luk øjenene...

Power-*nap* – sid i en behagelig lænestol med dit nøglebundt i hånden. Når du taber nøglerne på gulvet, er *power*appen forbi...

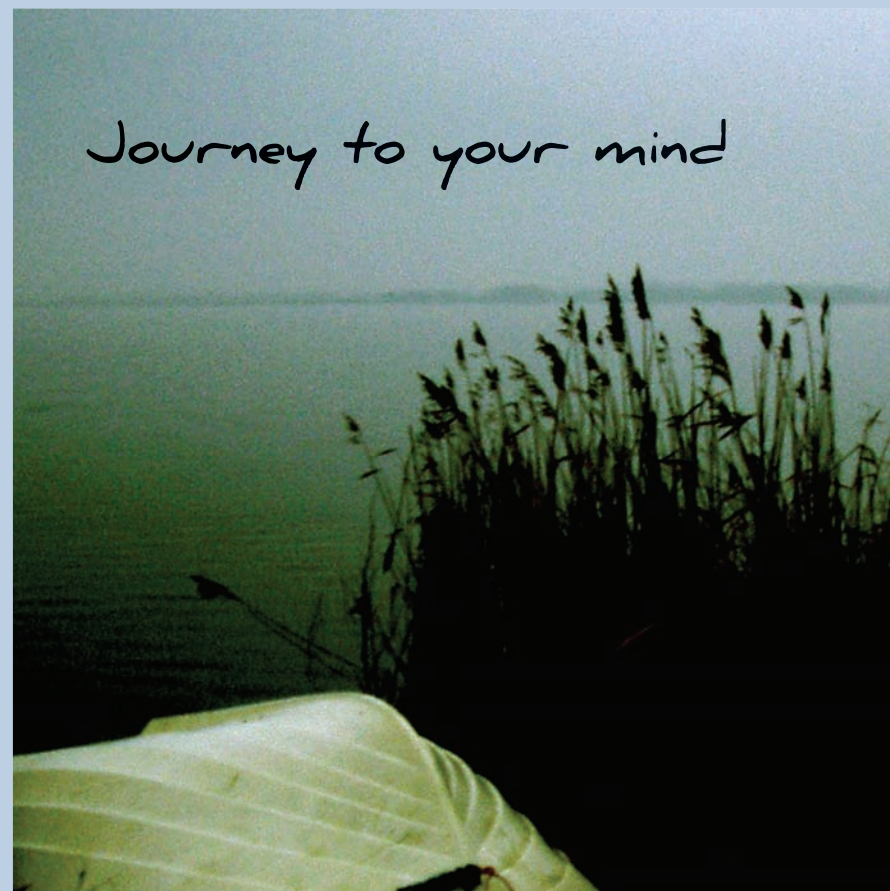
Dybere og længerevarende afspænding – læg dig på på et blødt underlag med et tæppe over dig. Koncentrer dig om at trække vejret dybt og roligt. Registrer de tanker, der måtte dukke op, men gå ikke ind i dem. Lad musikken gå ind i kroppen...

Beroligende lydcollage i hverdagen – gør det, du plejer at gøre. Koncentrer dig om dine gøremål – ikke musikken.

Håber, at du får glæde af musikken.

Viggo Steincke

Tak til støtten fra Dansk Kapelmesterforening og Dansk Musiker Forbund
Coverdesign og foto: Ann Rørbæk Damgaard - www.sangskat.dk



Køb den her :

Viggo Steincke
Schlepperejllsgade 11
9000 Aalborg
+45 98 16 63 20

www.steincke.dk

