



Sang- Vitaminer



Sundhedskor

Syng dig til glæde og energi!



Vil du styrke din mentale og fysiske sundhed gennem sang? Så kom og vær med til Sang-Vitaminer, som er et sundhedskor fyldt med sang, fællesskab og glæde. Når vi synger sammen, frigives glædesstoffer som endorfiner, dopamin og oxytocin - kroppens egne velvære-boostere! Det kræver ingen sangerfaring blot, at du har lyst til at opleve sangens positive effekt på humøret gennem sangfællesskabet.

Hvad får du ud af det?

En sjov, energifyldt aktivitet for både krop og sind · Et positivt og inkluderende fællesskab · Bedre vejtrækning og øget velvære

Praktisk information

- **Start:** tirsdag d. 20. januar 2026
- **Tidspunkt:** Kl. 14.00 - 15.00
- **Antal sessioner:** 12
- **Hvor foregår det:** Bibliotekssalen, Holstebro Bibliotek
- **Korleder:** Majken Back Kirkegaard
- **Pris:** GRATIS
- Vi søger 20-30 personer mellem 30 år og under pensionsalderen.

Oplever du fysiske, psykiske eller sociale udfordringer – som fx gigt, overvægt, kræft manglende trivsel eller noget lignende og har du lyst til at styrke både humør og velvære? Så skynd dig at tilmelde dig via nedenstående mail.

Sangkraft Holstebro Projektleder: Bente Vang

Mail: bente.vang@holstebromusikskole.dk Tlf.: 29 28 40 39

Vi glæder os til at synge sammen med dig!

Sundhedskor er støttet af Spar Nord Fonden.



SANGKRAFT HOLSTEBRO
Sangen til fælles



**Sangens
Hus**
Alle har en stemme



spar nord
FONDEN