

# DEEP LISTENING®

*[Nyt hold]*

Invitation til et forløb i *Deep Listening*,  
på Nørrebro i København.  
Særligt lille gruppe, pga Covid19

*kunsten at lytte*





# ‘How many sounds can you hear all at once?’ P. Oliveros

## DEEP LISTENING®

ONSDAGE 20:00 - 22:00

25. NOV, 2. DEC, 9. DEC,  
16. DEC

ÅBEN FOR 5 DELTAGERE  
PRIS: 1400 DKK

STUDERENDE: 1100 DKK

ADRESSE:  
NØRREBROGADE 8, 1. SAL  
(PSYKOLOGIHUSET BROEN).

---

Åben for tilmelding nu!

Vi modtager hele tiden lydlig information.  
Vores ører er ekstremt sensitive overfor omverdenen.  
Men lytter vi for alvor til al den lyd, vi hører?

På denne forløb radikaliserer vi et af vores fineste menneskelige værktøjer - at lytte.

Hvad sker der, hvis vi forsøger at lytte til alt, der er muligt at høre, i alle døgnets 24 timer?

Kurset baserer sig på den meditative lyttepraksis Deep Listening®, udviklet af den amerikanske avantgardekomponist og humanist, Pauline Oliveros.

Denne praksis kultiverer via en musikalsk tilgang den åbne og præcise lytning ved hjælp af lytteøvelser, kropsarbejde og ‘sonic meditations’.

### Kropsarbejde

Vi undersøger, hvad det gør ved vores lytning,

når kroppen finder ro og aktiveres. Hvor lander lydene i min krop? Vi arbejder med øvelser fra den asiatiske bevægelsestradition Qi Gong - både dynamiske øvelser og langsomme, kontinuerlige bevægelser, der skaber en særlig kontakt til kroppen.

Alle mennesker lytter forskelligt. Vi tager udgangspunkt i hver enkelt deltagers personlige måde at lytte på, og skaber rammer til at lære nye.

### Corona

*På dette hold er der stærkt reduceret deltagerantal. Øvelserne er desuden valgt ud fra corona-sikkerhed, ligesom vi sørger for god udluftning undervejs.*

### Facilitator

Morten Svenstrup (f. 1984) – musiker og kroppsykoterapeut. Cand. Mag. i Moderne Kultur fra Københavns Universitet. Certificeret Deep Listening® Certificate Holder fra Rensselaer Polytechnic Institute, Troy, New York. Uddannet under Pauline Oliveros, Ione and Heloise Gold.



# *Et kursus for kunstere, musikere, terapeuter og behandlere m.fl.*

## DEEP LISTENING®

ONSDAGE 20:00 - 22:00

25. NOV, 2. DEC, 9. DEC,  
16. DEC

ÅBEN FOR 5 DELTAGERE  
PRIS: 1400 DKK

STUDERENDE: 1100 DKK

ADRESSE:  
NØRREBROGADE 8, 1. SAL  
(PSYKOLOGIHUSET BROEN).

---

## TILMELDING

### *Mobilepay*

Overfør kursusgebyr til +45 29881637 (Navn: Morten Svenstrup)

Angiv dit for- og efternavn samt emailadresse i kommentarfeltet.

### *Bankoverførsel*

Tilmeld dig på: [tilmelding@lyttepraksis.dk](mailto:tilmelding@lyttepraksis.dk), og anfør 'bankoverførsel'. Betalingsinfo eftersendes.

## TILMELDINGSFRIST: 20. NOVEMBER 2020

Afmelding kan ske indtil en uge før kursusstart mod et gebyr på 300 DKK.

Herefter er tilmeldingen bindende og gebyret kan ikke refunderes.

