

Sångcompaniet's deltagare berättar:

"Andningen (djupet) blivit bättre.

Känner mig gladare efter en körkväll. Den positiva stämningen och glädjen som finns under kvällen smittar av sig.

Om trött eller det har känts tungt går jag med lättare steg hemåt. Gemenskapen i sången betyder mycket. Känner ett lugn i kroppen och en avslappnad känsla."

"Ja, kroppen fylls av endorfiner och det som är stressigt och tungt blir plötsligt lätt.

Ja, att längta efter att det blir Isdag är härligt.

Vi sjunger som en röst med många skratt och ger gemenskap."

"Definitivt påverkar det mitt humör. Om jag är på dåligt humör när jag kommer hit, så går jag ut med lätta steg och ett leende på läpparna. Ser alltid fram emot varje tisdag. Här får jag sjunga utan att prestera. Jag får bara vara mig själv och göra det jag tycker om. Tack till er och att kören finns."

"Körsjungandet får tankar på jobb och stress att rinna bort.

Välmående som håller i sig. Muskelvärken i nacken blir bättre.

Sjungandet är som välgörande massage. Härlig gemenskap som gör en glad."

"Man blir glad - gladare. Piggare. Får mer energi. Allt känns lättare. Om man känner sig trött- lite nere - så känns det mycket bättre efteråt. Om man är stressad och lite uppe i varv så känner man att stressen släpper."

"Jag känner mig pigg och glad och är helt enkelt lycklig.

Känner jag mig trött och har kanske huvudvärk är det borta när jag kommer hem. Under Covid var det jätteskönt att ha de sångstunder vi trots allt hade. Jag känner att jag funnit min röst och den har blivit stark. Jag vågar höras."