

Citinside Et øjeblikks ro...



Citinside - Et øjeblikks ro... Vol I

CD release **Tirsdag d. 10. juli kl. 17-19** i Literaturhaus, Møllegade 7, 2200 Kbh N.

Ny CD er et smukt og praktisk værktøj til storbymennesker, der søger inspiration til øjeblikke af ro i byens travle rum.

Anne Eltard og Heidi Frier har med virksomheden Citinside og deres første CD-udgivelse skabt en kombination af musik og meditation, som forener deres to verdener. Anne Eltards tilgang er hendes baggrund som professionel musiker og komponist, mens Heidi Frier er psykoterapeut og meditationslærer. Resultatet af deres samarbejde er en smuk CD med fine kunstværker af lyd og tekst.

Numrene på 'Citinside - Et øjeblikks ro vol.1', som releases på Copenhagen Jazz Festival tirsdag den 10. juli, repræsenterer en helt ny genre, som makkerparret kalder Relaxart. Formålet er at give lytteren ny energi og fokus ved hjælp af en struktureret pause i selskab med den musik og meditationspoesi, de to har skabt i fællesskab. *Vi vil hjælpe travle mennesker med at holde en kvalitetspause, så de kan få genopladet deres batterier*, fortæller Heidi Frier. *Ideen er, at man med vores soundscapes i hovedtelefonerne kan slå sig ned hvor som helst og få en guidet meditation.*

Musikken og ordenes poesi giver ro til fordybelse, så opmærksomheden kan rettes indad i den pulserende storby, som er en uundgåelig del af mange moderne menneskers hverdag.

Anne Eltard giver nogle eksempler på, hvor CD'ens unikke kombination af rytme, lyd og ord kan bruges: *Man kan f.eks. være på vej gennem storbyens travle mylder, til fods eller på cykel, sidde i et tætpakket S-tog eller trænge til en lille pause i en lang arbejdsdag på jobbet. Med 'Et øjeblikks ro' opnår man energi og tilstedeværelse i nuet.*

Anne Eltard og Heidi Frier afholder live sessions i forbindelse med firmadage og personalearrangementer i virksomheder, der ønsker at sætte fokus på medarbejdernes trivsel og at forebygge stress. Citinside tilbydes også til grupper eller som events, i firmaer eller netværksgrupper.

Hvis travlheden overtager dele af vores liv, slider det på os, så vi mister overblik og klarhed, fortæller Heidi Frier. *Det får indflydelse på den måde, vi håndterer vores arbejde, og det forplanter sig nemt til hele vores liv og hverdag og kan resultere i stress.*

En langtidsholdbar måde at undgå stress på, er at holde sine pauser og udnytte dem effektivt.

Heidi Frier og Anne Eltards personaleforløb involverer livemusik, opmærksomhedstræning og meditation.

Senest har vi gennemført to sessions for BRF Kredit med pausen som omdrejningspunktet, fortæller Anne Eltard. *Medarbejderne blev i løbet af vores to timer sammen guidet gennem forskellige metoder til fordybelse og refleksion og fik konkrete værktøjer til, hvordan de fremover kan holde en god og givende pause i hverdagen.*

I forbindelse med release af CD'en 'Et øjeblik ro' på Copenhagen Jazz Festival er det muligt at opleve Citinside live og tage med på en poetisk, musikalsk rejse, når Heidi Frier og Anne Eltard tirsdag den 10. juli, kl. 17-19 skaber et special event i LiteraturHaus, Møllegade 7, 2200 Kbh. N, og inviterer publikum indenfor i deres unikke univers af ro, nærvær og fordybelse.



Komponist og musiker Anne Eltard har sammen med psykoterapeut Heidi Frier skabt en ny eksperimenterende fusion af musik og meditation til mennesker i storbyen.

CD release:

Tirsdag d. 10. juli kl.17-19, Copenhagen Jazzfestival, Literaturhaus, Møllegade 7, 2200 København N, gratis adgang

CD bestilling og mere info på: www.citinside.dk

Find os også på: facebook.com/citinside

Citinside

Nansensgade 47, st th

1366 K

mail@citinside.dk

Tel.: 2896 4415 eller 2175 9275