

TONJE GRAVNINGSMYHR

Pressekit

2026/27

LÅTSKRIVER · VOKALIST
TROMPETIST · FLYGELHORNIST

Ny julesingel

«Downtown In December» · 23.10.2026

Nytt album

STUPID THINGS · april 2027

BIOGRAFI

Kort og mellomlang versjon

KORT BIO · *ca. 50 ord*

Tonje Gravningsmyhr (f. 1985) er låtskriver, vokalist, trompetist, flygelhornist og pianist fra Moss. Hun lager nær, ærlig og stemningsfull pop med horns, tette koringer og et særegent sound. Etter albumene Wandering *(2023),* Maze *(2024) og* Vektløs *(2025) kommer julesingelen «Downtown In December» 23. oktober 2026, og i april 2027 følger albumet* Stupid Things *og instrumental-EP-en* 3 Østfoldtoner.

MELLOMLANG BIO · *ca. 150 ord*

Tonje Gravningsmyhr (f. 1985) er en norsk multiinstrumentalist, låtskriver og vokalist fra Moss. Hun skriver tekst og musikk, synger og spiller trompet, flygelhorn og piano – og lager nær, ærlig og stemningsfull pop med band, synther, tette koringer, horns og stryk. Musikken er tenkt som et soundtrack til livets bølgedaler, hun håper den gir ro, trøster, bekrefter og utfordrer.

Med røtter i klassisk musikk og blåsermiljøer debuterte hun som popartist med *Wandering* (2023), fulgt av *Maze* (2024) og *Vektløs* (2025), hennes første album på norsk. «Nightwalk» og «Insane» havnet blant annet på New Music Friday Norway. Tonje har mottatt Klubb1-prisen (2022) og Moss kommunes kulturstipend (2023).

Tonje er kjent for sterke liveopptredener med en helt spesiell emosjonell nerve. Nå kommer julesingelen «Downtown In December» 23. oktober 2026, og i april 2027 følger albumet *Stupid Things* og instrumental-EP-en *3 Østfoldtoner*.

AKTUELT · *i korte trekk*

23.10.2026	Julesingelen «Downtown In December»
Julen 2026	Juleturneen «Julestemninger» med Eriksen, Gravningsmyhr & Øien Trio
28.04.2027	Dobbel releasekonsert på Verket Scene, Moss: *Stupid Things* & *3 Østfoldtoner*
Høsten 2027	Duoturné

LANG BIOGRAFI

Tonje Gravningsmyhr



Tonje Gravningsmyhr (født 11. januar 1985 i Moss) er en norsk multiinstrumentalist, låtskriver, komponist, tekstforfatter, vokalist, trompetist, flygelhornist og pianist. Hun lager nær, ærlig og stemningsfull pop med stor variasjon og et særegent sound. Tonje står selv for tekst, musikk, stemme og horns, og synes det er frigjørende å være noe annerledes og litt på tvers i det norske musikklandskapet.

Hun vil gjerne lage musikk som gjør det lettere å snakke om det nære, pinlige og vanskelige – musikk som passer til glede, sinne og tårer, rolige og urolige morgener, kjøreturer, stille, gode og vanskelige kvelder, tekopper, kaffekopper, vinglass, tåke eller stjernehimmel. Tonje ser for seg musikken som et soundtrack til livets mange bølgedaler: gi ro, bekrefte og utfordre spekteret av tanker og følelser, trøste og oppmuntre. For hun vet at det er det hun selv trenger tekst og musikk aller mest til.

Bakgrunn

Tonje er oppvokst i Moss i Østfold og har røtter i klassisk musikk og blåsermiljøer. Hun startet veldig tidlig – hjemme. Som liten spilte hun piano i NRK-serien «Musikk fra livets begynnelse».

Hun har utdanning fra Norges musikkhøgskole, Høgskolen i Oslo, Universitetet i Innlandet og Norges idrettshøgskole, inkludert mastergrad i musikkundervisning med fokus på tidlig trompetopplæring. Hun var Norges første Suzuki-trompetlærer på nivå 1 og 2 (2017–2018). I tillegg har hun studert komposisjon ved Norges musikkhøgskole, og hun studerer kulturledelse.

Tonje har jobbet som freelancemusiker, musikkpedagog, kor- og korpsdirigent, konkurransedommer og kurs- og foredragsholder. Hun drev eget trompetstudio, der hun jobbet for å inkludere barn og unge fra familier med svak økonomi og for at barn skulle komme tidlig i gang med musikk. Siden 2020 har hun vært daglig leder i Østfold musikkråd. Hun har sittet i flere komiteer for Spellemannprisen (Blues i 2024, Viser og Klassisk i 2025).

Hun har medvirket på andres plateutgivelser, blant annet *Then* (Aina Davidsen, 2021), *Blå front 2* (Hans Rotmo, 2022), *Sanger for mørke dager og lyse netter* (Østfold musikkråd, 2022), EP-en *Vivid Colors* (Us & You, 2022) og *Badlands* (Dyveke Kuløy, 2024).

En litt uvanlig låtskriver, artist og musiker

Etter å ha spilt andres musikk og leflet med komposisjon i mange år, begynte Tonje gradvis å lage egne poplåter. Instrumentalmusikken fikk fortsette å piple frem i det stille, på siden.

Debutalbumet *Wandering* (2023) består av 11 låter skrevet over tre år. Temaene kretser rundt kjærlighet, tapt kjærlighet, forelskelse, gryende trygghet og redselen for å prøve på nytt. Albumet ble produsert av Terje Norum, mikset av Eivind Skovdahl og mastret hos Jelöy Sound. Medvirkende var Håvar Bendiksen (gitar), Terje Norum (piano og diverse), Finn Tore Tokle (bass), Tor Hauge (trommer), Lise Sørensen (stryk) og Camilla Eriksen (kor). Låtene «Nightwalk» og «Insane» havnet på store lister, blant annet New Music Friday Norway. Releasekonserten var fullsatt, med «få tørre øyne» i publikum. Tonje fikk Klubb1-prisen i 2022 og Moss kommunes kulturstipend i 2023.

Oppfølgeren *Maze* (2024, 11 låter – 10 egne pluss coveren «A Prayer For Everyone») går videre inn i voksenlivet: identitet, usikkerhet, bagasje, imposter-syndrom og refleksjoner over hva livet kan og skal være. Albumet er gitarbasert (Håvar Bendiksen) og har pålegg av Terje Norum (piano) og Rino Johannessen (bass). Det inneholder to duetter med Anders Wyller og utforsker livet som labyrint, med luftig songwriter-pop, gitarer og horns. Videoen til «Catching Your Fire» ligger på YouTube.

Der *Wandering* og *Maze* handlet om å gå i sirkler uten å finne veien, går *Vektløs* (2025, heart nest records, 12 poplåter) – Tonjes første album på norsk – videre inn i relasjoner, modning og frigjøring. Albumet er en variert samling låter om utvikling, vekst, identitet, samlivsbrudd, forelskelse, relasjoner, forbudte tanker og framtidshåp. Albumet preges av kreative tekster og arrangementer, særegen vokal og kreative horn. Det er innspilt i Greenroom Studio med Terje Norum (piano og duett), Håvar Bendiksen (gitar), Rino Johannessen (bass), Eivind Kløverød (trommer) og Lise Sørensen (fiolin/bratsj).

På *Vektløs* finner man også «Hold rundt meg», med tekst skrevet sammen med en dame som mistet en ung voksen datter i selvmord. Låta ble brukt i samtaleserien «Takk for praten» (LEVE Norge) med blant andre Else Kåss Furuseth og Maud Angelica Behn, og musikkvideoen ligger på YouTube. Tonje spilte egne låter på LEVE Hordalands markering av Verdensdagen for selvmordsforebygging på Festplassen i Bergen i 2025. Andre 2025-singler er blant annet «Flyr du på himmelen» og «Du lurer ikke meg». I september 2026 lå «Tenke på deg» på Erik Valebrokks liste over Driftfine sanger 3 – norsk utgave.

Inspirasjon og sound

Tonje sier ofte at hun ikke vet helt hvor inspirasjonen kommer fra. Det er jo så utrolig mye musikk i verden, og som freelancemusiker spiller hun mye forskjellig – klassisk, viser, jazz og pop. Noen pekefingre rettes imidlertid i retning Joni Mitchell, Norah Jones og Anne Grete Preus, og en hel hånd med takk og hilsen går i retning Ole Edvard Antonsen.

Tonje beskriver eget sound som band-pop, synther, tette koringer, flygelhorn, trompeter og stryk. Hun bruker tekstlige, klanglige, rytmiske og dynamiske spektre kreativt og bevisst i låtskriving og på scenen – fordi livet ikke bare er det ene eller det andre, men alltid mangefasettert, nært, stort og alt imellom.

Tonje har vært med i podkastene «Tårnpodden» (2024 og 2025), «Lokal Pokal» og Norsk Artistforbunds videopodkast (2025).

Live og livet

Tonje er kjent for sterke liveopptredener og en helt spesiell emosjonell nerve. Hun synger og spiller trompet, flygelhorn og piano, og kan derfor bookes solo, som duo, trio eller med band. Publikumssitater inkluderer: «Jeg får frysninger hver gang hun åpner munnen» (Verket Scene, 2024) og «Når hun synger, vokser hjertet mitt» (Borregaard Hovedgård, 2025). Fra 2025 er hun i stallen til House of Sina Music.

23. oktober 2026 kommer hennes første julesingel, «Downtown In December» – om minner, savn og en litt annen slags jul. Den er en smakebit fra det fjerde soloalbumet *Stupid Things*, som kommer i april 2027. Albumet handler om 40-årskrise, reorganisering og utvikling – å være midt i livet, å si for mye, holde kjeft, ikke forstå, tråkke feil, ikke finne frem, prøve å finne ut av verden, seg selv og andre på nytt, karre seg opp når alt går til helvete – og ikke minst at det finnes håp, fordi livet er så ufattelig mye forskjellig. Og det er mennesker også.

Julen 2026 er Tonje på juleturneen «Julestemninger» med Eriksen, Gravningsmyhr & Øien Trio. Billetter er ute for Kulturhuset Gleng i Sarpsborg, Ekholt kirke i Moss, Café Magenta i Fredrikstad og Feelgood i Halden.

28. april 2027 blir det albumslippkonsert på Verket Scene i Moss – med et fantastisk band, blåsere fra Det Norske Blåseensemble, support Julie Tennefoss (17) fra Askim, gjesteartist Magnus Gulbrandsen, popkoret Polyphonic og blåsere fra Krapfoss Hornorkester på noen låter.

Høsten 2027 planlegges en duoturné. Stay tuned!

FAKTAARK

Tonje Gravningsmyhr i korte trekk

Navn	Tonje Gravningsmyhr
Født	11. januar 1985 i Moss
Hjemsted	Moss, Østfold
Roller	Låtskriver, komponist, tekstforfatter, vokalist, multiinstrumentalist
Instrumenter	Vokal, trompet, flygelhorn, piano
Sjanger / sound	Nær, ærlig og stemningsfull pop / songwriter-pop: band-pop, synther, tette koringer, flygelhorn, trompeter og stryk
Besetninger	Solo, duo, trio eller med band
Management/booking	House of Sina Music (fra 2025)

DISKOGRAFI

2023	***Wandering*** Album, 11 låter. Generation Records & Universal Music Norge. Prod. Terje Norum, miks Eivind Skovdahl, master Jelöy Sound. «Nightwalk» og «Insane» på bl.a. New Music Friday Norway. Musikkvideoen til «Nightwalk» ligger på YouTube.
2024	***Maze*** Album, Generation Records & Universal Music Norge. 11 låter (10 egne + coveren «A Prayer For Everyone»). To duetter med Anders Wyller. Musikkvideoen til «Catching Your Fire» ligger på YouTube.
2025	***Vektløs*** Album, 12 poplåter, heart nest records. Første album på norsk. Innspilt i Greenroom Studio. Inneholder «Hold rundt meg» (brukt i LEVE Norges «Takk for praten»; musikkvideo på YouTube).
23.10.2026	**«Downtown In December»** Singel – første julesingel, smakebit fra *Stupid Things*.
2027	***Stupid Things* (album) og *3 Østfoldtoner* (instrumental-EP)** Kommer i april 2027, med releasekonsert på Verket Scene 28. april.

FAKTAARK

Priser, medvirkning, utdanning og verv

Priser og stipend	Klubb1-prisen (2022) · Moss kommunes kulturstipend (2023)
Medvirkning	*Then* (Aina Davidsen, 2021) · *Blå front 2* (Hans Rotmo, 2022) · *Sanger for mørke dager og lyse netter* (Østfold musikkråd, 2022) · *Vivid Colors* EP (Us & You, 2022) · *Badlands* (Dyveke Kuløy, 2024)
Utdanning	Norges musikkhøgskole (musikkpedagogikk 1. avd.) Høgskolen i Oslo (pedagogikk, mediefag) Norges første Suzuki-trompetlærer nivå 1 og 2 (2017–2018) Universitetet i Innlandet (mastergrad i musikkdidaktikk, tidlig trompetopplæring) Norges idrettshøgskole (personlig trener, etc.) Norges musikkhøgskole, videreutdanning i komposisjon, studerer nå kulturledelse samme sted
Verv og arbeid	Daglig leder i Østfold musikkråd (fra 2020). Komitémedlem Spellemannprisen: Blues (2024), Viser og Klassisk (2025). Freelancemusiker, konkurransedommer, kurs- og foredragsholder. Tidligere musikkpedagog, kor- og korpsdirigent.
Podkaster	«Tårnpodden» (2024 og 2025) · «Lokal Pokal» · Norsk Artistforbunds videopodkast (2025)
Inspirasjon	Joni Mitchell, Norah Jones, Anne Grete Preus – og Ole Edvard Antonsen

AKTUELT NÅ

Høsten 2026 – høsten 2027

JULESINGEL · *23. oktober 2026*

«Downtown In December» er Tonjes første julesingel – om minner, savn og en litt annen slags jul. Låten er en smakebit fra det fjerde soloalbumet *Stupid Things* (april 2027). Pre-save / lytt: orcd.co/yxkqbng

JULETURNÉ · *«Julestemninger», julen 2026*



Med Eriksen, Gravningsmyhr & Øien Trio: Camilla Eriksen *(vokal, keys, perk)* · Tonje Gravningsmyhr *(vokal, trompet, flygelhorn, keys)* · Henrik Øien *(vokal, gitar, bass, keys)*. Billetter er ute for alle konsertene (2026):

Søndag 6.12 kl. 18.00	Kulturhuset Gleng	Sarpsborg
Tirsdag 8.12 kl. 19.00	Ekholt kirke	Moss
Onsdag 9.12 kl. 20.00	Café Magenta	Fredrikstad
Fredag 11.12 kl. 22.00	Feelgood Halden	Halden

DUOTURNÉ · *høsten 2027*

Høsten 2027 blir det duoturné. Datoer kommer senere.

DOBBEL RELEASEKONSERT

Stupid Things & 3 Østfoldtoner



ONSDAG 28.04.2027 · VERKET SCENE, MOSS · KL. 20.00

Onsdag 28. april 2027 slipper Tonje Gravningsmyhr både popalbumet *Stupid Things* og instrumental-EP-en *3 Østfoldtoner*. Kvelden byr på splitter ny vokalmusikk i pop-, songwriter- og americana-landskapet, og tre instrumentalstykker inspirert av Norge, Østfold og Moss, der Tonje har røtter. Med seg har hun et fantastisk band, to blåsere fra Det Norske Blåseensemble og duetter med Magnus Gulbrandsen (Saturday City, The Dahlmanns). 16 korister fra Popkoret Polyphonic er med på noen låter. Blåsere fra Krapfoss Hornorkester løfter også et par innslag. Support er det unge, talentfulle stjerneskuddet Julie Tennefoss (17) fra Askim med et knippe egne låter. I foajeen vises en miniutstilling med splitter ny kunst av Shachar Fishbain.

Dato	Onsdag 28. april 2027
Tid	Kl. 20.00 (dørene åpner 19.00)
Sted	Verket Scene, Moss
Format	Sittende konsert, småbord, åpen bar
Billetter	270 kr, eller 900 kr for fire (grupperabatt), på Ticketmaster

På scenen	Tonje Gravningsmyhr *(vokal, trompet og flygelhorn)* Frank Brodahl *(trompet)* Tarjei Grimsby *(trombone)* Håvar Bendiksen *(gitar)* Terje Norum *(piano)* Rino Johannessen *(bass)* Eivind Kløverød *(trommer)*
Gjest	Magnus Gulbrandsen
Support	Julie Tennefoss
Med	Popkoret Polyphonic og Krapfoss Hornorkester
Lyd	Eivind Skovdahl
Kunst	Shachar Fishbain (foajé)

SITATER & HØYDEPUNKTER

Publikum og milepæler

«Jeg får frysninger hver gang hun åpner munnen.»

— PUBLIKUM, VERKET SCENE, 2024

«Når hun synger, vokser hjertet mitt.»

— PUBLIKUM, BORREGAARD HOVEDGÅRD, 2025

HØYDEPUNKTER

- «Nightwalk» og «Insane» (fra *Wandering*) på store spillelister, blant annet New Music Friday Norway
- Fullsatt releasekonsert for *Wandering* – med «få tørre øyne» i publikum
- «Hold rundt meg» brukt i LEVE Norges samtaleserie «Takk for praten», med blant andre Else Kåss Furuseth og Maud Angelica Behn
- Spilte egne låter på LEVE Hordalands markering av Verdensdagen for selvmordsforebygging, Festplassen i Bergen, 2025
- «Tenke på deg» på Erik Valebrokks liste Driftfine sanger 3 – norsk utgave (september 2026)
- Klubb1-prisen 2022 og Moss kommunes kulturstipend 2023
- Komitémedlem for Spellemannprisen (2024 og 2025)

KONTAKT & LENKER

Presse, management og booking

KONTAKT

Pressekontakt	Tonje Gravningsmyhr · tonjegravningsmyhr@hotmail.com · tlf. 907 33 907
Management/booking	House of Sina Music · post@houseofsina.com · +47 47 18 21 48

LENKER

Management/booking	House of Sina Music
«Downtown In December»	Pre-save: orcd.co/yxkqbng
Spotify	open.spotify.com/artist/5wY4DtTswQ7B009ICtveu7
YouTube	youtube.com/@tonjegravningsmyhr
Instagram	@iam_tonjegravningsmyhr
TikTok	@tonje.gravningsmyhr
Facebook	facebook.com/tonjegravningsmyhr
Wikipedia	no.wikipedia.org/wiki/Tonje_Gravningsmyhr
Artistside	houseofsina.com/artister/tonje-gravningsmyhr-

PRESSEBILDER

Pressebilder: Last ned (Dropbox) · Foto: House Of Sina Music. Plakat i høy oppløsning: Last ned (Dropbox)