DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander
Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
og kursusledere

PRAKTISK INFO

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 6.150,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

VI HAR 3 TYPER VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

SENIORHØJSKOLEN
NØRRE NISSUM
Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

13. oktober 2026

Ro på!

- åndehuller & kreative frirum



SENIORHØJSKOLEN
NØRRE NISSUM



Ro på!

- åndehuller & kreative frirum

OM KURSET

En uge med tid til fordybelse, kreativitet, nærvær og nye perspektiver.

Ugens program byder på en bred vifte af oplæg, oplevelser og workshops,
hvor vi sænker tempoet og giver plads til det skabende og sansende menneske.

Gennem yoga, åndedrætsøvelser, naturvandring, kreativitet, kunst og musik
undersøger vi, hvordan små åndehuller kan skabe mere ro, balance og livsglæde.
Vi skal høre foredrag om forskellige perspektiver på spiritualitet og på ekskursion til den
nyåbnede udstilling på SMK THY ved Doverodde Gl. Købmandsgård.
Vi tager på heldagstur til Nationalpark Thy, hvor vi bl.a. skal prøve at gå i stilhed
samt ud at opleve Vesterhavet.

Ugen kræver ingen særlige forudsætninger - kun lysten til at være nysgerrig
og give sig selv et åndehul fra hverdagen i hyggeligt samvær med ligesindede.

EKSKURSIONER

Nationalpark Thy
SMK THY, Doverodde

ARRANGEMENT

Koncert med harpespiller og sangerinde Mariann Mikkelsen

Medvirkende:
Jesper Vinther - JV
Johanne K. Andersen - JA
Mette Hjuler Hansen - MH
Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Julietta Jensen - JJ
Niels Bjørn Wied - NW

PROGRAM

14B

Onsdag 14. april — DAG 1

Kl. 13-14	Indkvartering
Kl. 14.00	Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
Kl. 15.00	Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne v/JA & MH
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Torsdag 15. april — DAG 2

Kl. 09.30	"Åndedræt og yoga" v/JA
Kl. 14.00	"Kreativitet og ro" v/MH
Kl. 19.30	"Kunsten på SeniorHøjskolen" v/MH

Fredag 16. april — DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.30	**Ekskursion** v/MH **- SMK THY på Doverodde**
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 17. april — DAG 4

Kl. 09.30	"Yin yoga, afspænding og meditation" v/JA
Kl. 14.00	"Musik og Trivsel, lyd og hjerne" v/MH
Kl. 19.30	Syng-med-koncert med Latin 'n' Nielsen

Søndag 18. april — DAG 5

Kl. 09.30	**Heldagsekskursion** v/JA **- Nationalpark Thy**
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 19. april — DAG 6

Kl. 09.30	"Perspektiver på Spiritualitet" v/JØ
Kl. 14.00	Koncert med Harpe og sang v/ Mariann Mikkelsen
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 20. april — DAG 7

Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensang
Kl. 09.15	Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes