

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 VÆRELSE:

- 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
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

Ro på!

- åndehuller & kreative frirum

14. april - 20. april 2027

14B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



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

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	”Craft-psykologi” v/JA

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