

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
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.250,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 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 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, 2 enkeltværelser & 1 dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

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

Yoga

- vitalitet, fornyelse og ro

13. maj - 19. maj 2026

16B

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Yoga

- vitalitet, fornyelse og ro

OM KURSET

Foråret bringer fornyelse, og dagene fyldes med lys og liv.

Denne uge giver dig mulighed for at give kroppen ny vitalitet, sindet en rolig opmærksomhed, og møde sommeren med fornyet styrke og balance.

Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga, hvor vi arbejder med styrke, smidighed og balance gennem blide, energigivende flows. Vi arbejder også med åndedrættet som en del af vores praksis - både til at skabe ro og fokus, skabe forbindelse mellem krop og sind, og som et lille 'espresso-shot', når vi har brug for ekstra energi. Du introduceres desuden til yogaens filosofi samt, hvordan yogaen kan blive en del af en livsindstilling, der kan tages med uden for måtten.

Ugen byder desuden på oplevelser i naturen, hvor vi skal kombinere en stille gåtur med meditation samt i sauna ved Limfjorden. Herudover skal vi også nyde en skøn harpekoncert på højskolen.

Alle kan være med - undervisningen tilpasses deltagerne.
Husk behageligt tøj, som du let kan bevæge dig i.

EKSKURSION

Klosterheden Plantage og Nissum Bredning - gåtur, meditation og sauna

ARRANGEMENT

Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

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

PROGRAM

16B

Onsdag 13. maj

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 samt byvandring v/JA
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Torsdag 14. maj

DAG 2

Kl. 09.30	Introduktion til yogaens univers samt yoga og afspænding v/JA
Kl. 14.00	"Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Fredag 15. maj

DAG 3

Kl. 09.30	Energigivende yoga v/JA
Kl. 14.00	Åndedrættets kraft v/JA
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 16. maj

DAG 4

Kl. 09.30	Yin yoga og meditation v/JA
Kl. 14.00	Koncert med Mariann Mikkelsen – Danmarkshistorien med sang og harpe
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 17. maj

DAG 5

Kl. 09.30	Heldagsekskursion v/JA
	- Klosterheden Plantage og Nissum Bredning: Gåtur, meditation og sauna
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 18. maj

DAG 6

Kl. 09.30	Energigivende yoga samt afspænding v/JA
Kl. 14.00	"En yogisk livsstil - hvordan kan yogiske principper integreres i en moderne hverdag?" samt afrunding af ugen v/JA
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 19. maj

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes