

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

Janni K. Østergaard, højskolelærer
Julieta P. Jensen, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Asger Gyldenkærne, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer

Anja Christensen, underviser

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.500,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et 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 Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

6. november

Qi gong, Tai Chi og Pilates

- krop, ro og balance

29. maj - 4. juni 2024



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Qi gong, Tai Chi og Pilates

- krop, ro og balance

OM KURSET

På dette kursus skal vi kredse om kroppens ydre og indre ro og balance.

Qi gong har rødder i den kinesiske medicin og består af fysiske øvelser i langsomt tempo med fokus på åndedræt og koncentration. Qi gong anses for at kunne forbedre helbredet, skabe indre ro og samtidig have en positiv effekt på balance, kropsholdning og spændinger samt give øget energi. Tanken bag Tai Chi er, at bevægelserne fremmer energistrømme og derved fjerner blokeringer og ubalance.

Pilates styrker din kropsbevidsthed, forbedrer din kropsholdning og giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene og får dermed smurt alle de små "indre tandhjul".

Vi skal også bade og nyde saunagus med den flotteste udsigt over fjorden ved Struer, høre om og se på kunst i Holstebro og forkæles med en tur i Sydthy Kurbad.

EKSKURSIONER

Struer og Holstebro
Wellnesstur til Sydthy Kurbad

ARRANGEMENT

Korkoncert

UNDERVISER

Anja Christensen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Janni K. Østergaard - JØ Niels Bjørn Wied - NW
Anja Christensen - AC Ole Jørgensen - OJ Julietta P. Jensen - JJ
Astrid Skou Hansen - AH

PROGRAM

18B

Onsdag 29. 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 og efterfølgende intro til Qi gong i praksis v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 30. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 "Qi gong, pilates og afspænding - ude/inde afhængigt af vejret" v/AC
- Kl. 14.00 "Høj på højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 31. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 Heldagsekskursion til Struer & Holstebro v/AC
 - Qi gong på stranden
 - badning i fjorden
 - Sauna med gus
 - gåtur ved stranden
 - medbragt frokost på Holstebro Bibliotek
 - oplæg om byens kunst og efterfølgende bytur og kunst
- Kl. 19.30 Vild med dans v/Henrik Brynning & OJ

Lørdag 1. juni

DAG 4

- Kl. 09.30 "Pilates og træning af ansigt og fødder" v/AC
- Kl. 14.00 "Qi gong, træning af hænder og afspænding" v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 2. juni

DAG 5

- Kl. 09.30 "Qi gong, Tai Chi, pilates inde/ude afhængigt af vejret" v/AC
- Kl. 14.00 Ekskursion til Sydthy Kurbad v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 3. juni

DAG 6

- Kl. 09.30 "Qi gong og Tai Chi - helseøvelser inde/ude afhængigt af vejret" v/AC
- Kl. 13.30 "Qi gong og til sidst en dejlig afspænding til klavermusik v/AC
- Kl. 15.00 Afgang til korkoncert i Thyborøn Kirke
- Kl. 18.30 Afslutningsmiddag

Tirsdag 4. juni

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station