

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: 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
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

Yoga & vandring

- bevægelse for krop og sind

19. maj - 25. maj 2027

18B

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Yoga & vandring

- bevægelse for krop og sind

OM KURSET

Træd ud af hverdagens tempo og ind i en uge med ro, fordybelse og bevægelse. Gennem yoga, vandringer og naturoplevelser inviteres du til at mærke kroppen, roen og naturen i selskab med andre.

I løbet af ugen arbejder vi med både Hatha og Yin yoga. I Hatha yogaen har vi fokus på styrke, balance, smidighed og kropsbevidsthed gennem rolige bevægelser. Yin yogaen giver plads til fordybelse og ro - og gennem blide, dybe stræk arbejder vi med kroppens bindevæv. Du bliver også introduceret til åndedrætsøvelser, meditation samt yogaens filosofi.

Naturen bliver vores medspiller ugen igennem.

Vi skal gå stille vandring i Klosterheden Plantage, opleve den rå og storstående natur i Nationalpark Thy og Limfjordsøen Venø. Gåturene er på ca. 4-6 km dagligt i varieret terræn.

Undervisningen tilpasses deltagerne, så alle kan være med.
Husk behageligt tøj samt fodtøj egnet til vandring i naturen.

EKSKURSIONER

Klosterheden Plantage
Nationalpark Thy
Venø

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

PROGRAM

18B

Onsdag 19. 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 20. maj

DAG 2

Kl. 09.30	Introduktion til yogaens univers samt Hatha yoga v/JA
Kl. 13.30	Ekskursion v/JA - Klosterheden Plantage - gåtur og stille vandring
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Freitag 21. maj

DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang i Højskolesangbogen v/JV
Kl. 14.00	Åndedrættets kraft samt yin yoga v/JA
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 22. maj

DAG 4

Kl. 09.30	Heldagsekskursion v/JA - Nationalpark Thy - gåtur, havet og yoga i det fri
Kl. 19.30	Mobilitetsøvelser og afspænding på stol v/JA

Søndag 23. maj

DAG 5

Kl. 09.30	Hatha yoga samt øvelser for hænder og fødder v/JA
Kl. 14.00	Meditation og dyb afspænding v/JA
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 24. maj

DAG 6

Kl. 09.30	Yin yoga og afrunding af kurset – hvordan kan vi integrere yoga i hverdagen? v/JA
Kl. 14.00	Ekskursion v/JA - Venø, Limfjordens hjerte
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 25. maj

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes