

## DAGLIGDAGEN

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Kl. 06.30 | Svømmebassinet åbner                 |
| Kl. 07.45 | Morgenmad                            |
| Kl. 08.45 | Morgensamling<br>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<br>med kaffe        |

## PRAKTISK INFO

## 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

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.750,-**

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

## Strik & yoga

- kreativitet og ro til hænder & sind

22. september - 28. september 2027

34B

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Strik & yoga

- kreativitet og ro til hænder & sind

## OM KURSET

Dette kursus forener kreativt håndarbejde med rolige yogastunder og inviterer til nærvær, inspiration og fællesskab i et tempo, hvor både hænder og hoved kan følge med.

I løbet af ugen arbejder vi med forskellige strikleteknikker og kreative processer. Vi skal bl.a. snakke om farver, lege med rester og mønstre samt prøve kræfter med Fair Isle-teknikken og vævestrik. Herudover skal vi plantefarve garn - og vi skal besøge strikdesigner Lotte Kjærs værksted. Der vil være forskellige mindre projekter, som man kan vælge at kaste sig over, og man er også velkommen til at skabe sine egne eller medbringe projekter hjemmefra.

Yogaen bliver et blidt supplement til de mange timer med strikketøjet i hænderne. Vi starter med stoleyoga og bevæger os de næste dage videre ned på måtten, hvor vi arbejder med at skabe større bevægelighed og balance i kroppen. Yogaundervisningen tilpasses deltagerne, og alle kan være med.

Det er en fordel, hvis du har haft strikkepinde i hænderne før.

## EKSKURSION

Strikdesigner Lotte Kjærs værksted i Holstebro

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

## PROGRAM

34B

### Onsdag 22. september

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 |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                          |

### Torsdag 23. september

DAG 2

|           |                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Det gemte guld" - leg med farver og rester samt reste-workshop v/JA |
| Kl. 14.00 | Strikkeværksted samt stoleyoga v/JA                                  |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                     |

### Fredag 24. september

DAG 3

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV                       |
| Kl. 13.00 | <b>Ekskursion</b> v/JA<br>- Lotte Kjærs værksted i Holstebro |
| Kl. 19.30 | "Craft-psykologi" v/JA                                       |

### Lørdag 25. september

DAG 4

|           |                                                |
|-----------|------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Mønsterstriik" samt workshop i Fair Isle v/JA |
| Kl. 14.00 | Yin yoga samt strikkeværksted v/JA             |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                               |

### Søndag 26. september

DAG 5

|           |                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | Introduktion til plantefarvning samt workshop i vævestrik v/JA og AH |
| Kl. 13.30 | Workshop i plantefarvning v/AH                                       |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                     |

### Mandag 27. september

DAG 6

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | Hatha yoga samt strikkeværksted v/JA                         |
| Kl. 14.00 | Færdiggørelse af projekter og klargørelse af udstilling v/JA |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag                                            |

### Tirsdag 28. september

DAG 7

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