

## 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        |

## 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: 5.750,-**

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

9. januar 2026

# Yoga

- fordybelse, indre ro og refleksion

35A

14. oktober - 20. oktober 2026

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



# Yoga

- fordybelse, indre ro og refleksion

## OM KURSET

Træk vejret dybt, mærk kroppen og find hvile i dig selv. Denne uge i yogaens tegn er dedikeret til fordybelse og indre ro. Ligesom naturen på denne tid af året trækker sig mere ind i sig selv, gør vi også. Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga med fokus på grounding, rolige bevægelser og blide stræk. Udover arbejdet med forskellige yogastillinger skal vi prøve kræfter med åndedræsteknikker, meditation og den dybe afspænding, Yoga Nidra. Du introduceres også til yogaens filosofi og hvordan yogaen kan støtte os i et moderne liv.

Vi skal desuden en tur i Sydthy Kurbad og på en gåtur i skønne Klosterheden Plantage, hvor vi på en del af turen går i stilhed og oplever naturen med skærpede sanser.

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

## EKSKURSIONER

- Sydthy Kurbad
- Klosterheden Plantage

### Skolens undervisere:

Jesper Vinther - JV  
Niels Bjørn Wied - NW

Astrid Skou Hansen - AH  
Janni K. Østergaard - JØ  
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ  
Mette Hjuler Hansen - MH

## PROGRAM

35A

### Onsdag 14. oktober

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 15. oktober

DAG 2

|           |                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Introduktion til yogaens univers samt yoga v/JA |
| Kl. 14.00 | "Ønskesang i højskolesangbogen" v/JV             |
| Kl. 19.30 | Ølsmagning v/NW                                  |

### Fredag 16. oktober

DAG 3

|           |                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Yoga og meditation v/JA                         |
| Kl. 13.00 | <b>Ekskursion v/JA</b><br><b>- Sydthy Kurbad</b> |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                 |

### Lørdag 17. oktober

DAG 4

|           |                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "En yogisk livsstil<br>- hvordan kan yogiske principper støtte os og integreres i en moderne hverdag?" v/JA |
| Kl. 14.00 | "Yin yoga og afspænding" v/JA                                                                               |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                                                            |

### Søndag 18. oktober

DAG 5

|           |                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Yoga og åndedrætsøvelser" v/JA                          |
| Kl. 13.30 | <b>Ekskursion v/JA</b><br><b>- Klosterheden Plantage</b> |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                         |

### Mandag 19. oktober

DAG 6

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Introduktion til yoga nidra og dyb afspænding" v/JA |
| Kl. 14.00 | "Yoga samt afrunding af ugen" v/JA                   |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag                                    |

### Tirsdag 20. oktober

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes