

## 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

Lise Rokkjær, højskolelærer  
Jens Hedevang, højskolelærer  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Julieta P. Jensen, højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander  
og kursusleder  
Gitte Bitsch, psykoterapeut  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 4.550,-**

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 92 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 VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Rækkehusene, 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 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

9. december

10. NOVEMBER - 16. NOVEMBER 2021

37B



## Trivsel i den 3. alder

- med yoga, mindfulness og fordybelse

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Trivsel i den 3. alder

- med yoga, mindfulness og fordybelse

## Gitte Bitsch

er uddannet psykoterapeut med speciale i systemisk -terapi, -coach i organisation og ledelse, -supervisor i personalegrupper og i individuel kropsterapi og KST. -behandler med sygeplejeeksamen i anatomi, fysiologi og sygdomslære.

Undervisning, samtaler, aktiviteter og foredrag bygger på et holistisk og systemisk grundsyn. Med det udgangspunkt er fokus i alle Gittes aktiviteter; at arbejde med personlige og mellemmenneskelige processer.

## OM KURSET

Med oplæg og teorier på den ene side og øvelser, der kan booste din energi i dagligdagen på den anden, vil vi blive klogere på trivsel og velvære, på balance og gode rytmer. Hvordan sikrer jeg mig trivsel i den 3. alder?

- Skal jeg dyrke hård motion, eller er det meditation, der er svaret?
- Skal jeg læse tykke bøger for at holde mig åndsfrisk, eller er det bedre at løse svære matematikopgaver?
- Skal jeg bearbejde de sorger og temaer, jeg tumler med, eller er det for sent? Bliver jeg for sårbar af at rippe op?
  - Skal jeg dyrke yoga eller måske senior-svømning?

Kurset vil være en vekselvirkning mellem oplæg, blid yoga og mindfulness, fælles refleksioner og erfaringsopsamling. Vi vil gennem hele kurset afprøve øvelser, der kan optimere samspillet mellem krop, sind og følelser.

Formålet er, at I vender hjem - fyldt med ideer og opdagelser, der kan styrke netop jeres trivsel.

## UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut & coach

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Martin Ravn - MR  
Jens Hedevang - JH

Lise Rokkjær - LR  
Julietta P. Jensen - JJ  
Kristian Tikjøb - KT

Ole Jørgensen - OJ  
Asger Gyldenkærne - AG

## PROGRAM

37B

### Onsdag 10. november

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/GB  
Kl. 19.30 "Limfjordsbanko" v/JJ

### Torsdag 11. november

DAG 2

- Kl. 09.30 "Holistisk sundhedspsykologi - personlig trivsel" v/GB  
Kl. 14.00 "Yoga - lyt til kroppen og få den som samarbejdspartner" v/GB  
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Fredag 12. november

DAG 3

- Kl. 09.30 "Stress og balance" V/GB  
Kl. 13.00 Ekskursion til Ydby Hede og Doverodde v/OJ & GB  
Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Lørdag 13. november

DAG 4

- Kl. 09.30 "Kend din type" v/GB  
Kl. 14.00 "Yoga - styrke og balance" samt "Kropsscanning" v/GB  
Kl. 19.30 Folkedans v/JJ

### Søndag 14. november

DAG 5

- Kl. 09.30 "Positioner og tilgange til livet" v/GB  
Kl. 14.00 "Yoga - balance og fleksibilitet" v/GB  
Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Mandag 15. november

DAG 6

- Kl. 09.30 "Vejrtrækning og livskvalitet" v/GB  
Kl. 14.00 "Yoga - vejrtrækning, afspænding og stræk" v/GB  
Kl. 18.00 Afslutningsaften

### Tirsdag 16. november

DAG 7

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